لوني بارباش

من أجلكِ أنتِ

تصويب الطاقة الجنسية للمرأة

ترجمة : محمد حنانا



د. لوني بارباش

مِن أجلكِ أنتِ

تصويب الطاقة الجنسية للمرأة

ترجمة: محمد حنانا



مِـن أجـلكِ أنـتِ

تصويب الطاقة الجنسية للمرأة

دراسة

Author: **Dr. Lonnie Barbach**

Title: **FOR YOURSELF**
The Fulfillment of Female Sexuality

Translator: **Mohamad Hanana**

Cover Painting of the artist **Max Ernst**

P.C.: **Al-Mada**

First Edition: **2016**

اسم المؤلف: **د. لوني بارباش**

عنوان الكتاب: **من أجلك أنت**
تصويب الطاقة الجنسية للمرأة

ترجمة: **محمد حنانا**

لوحة الغلاف للفنان **ماكس ارنست**

الناشر: **دار المدى**

الطبعة الأولى: 2016



للإعلام والثقافة والفنون

Al-mada for media, culture and arts

بغداد: حي ابو نواس - محلة 102 - شارع 13 - بناية 141
Iraq/ Baghdad- Abu Nawas-neigh. 102 - 13 Street - Building 141
www.almada-group.com email: info@almada-group.com
+ 964 (0) 770 2799 999
+ 964 (0) 770 8080 800
+ 964 (0) 790 1919 290

بيروت: الحمرا- شارع ليون- بناية منصور- الطابق الأول
info@daralmada.com
+ 961 175 2616
+ 961 175 2617

دمشق: شارع كرجية حداد- متفرع من شارع 29 أيار
al-madahouse@net.sy
ص.ب: 8272
+ 963 11 232 2276
+ 963 11 232 2275
+ 963 11 232 2289

مقدمة

إذن فأنتِ لم تختبري ذروة النشوة الجنسية، أو أنك لا تعتقدين بأنك اختبرتها، أو ربما تكونين قد حصلتِ على نشوات جنسية من حين لآخر، أو حصلت على نشوة جنسية بالإثارة الذاتية فقط، وليس مع شريك، أو قد ترغبين معرفة المزيد حول نشاط الأنثى الجنسي، وحول النشوة الجنسية.

هل تشعرين أحياناً بأنك سوف تصبحين أسعد إذا استؤصل الجنس من علاقاتك الحميمة تماماً؟ إن كان الأمر كذلك فإنك قد تشعرين بأنك غير طبيعية فيما يتعلق بهذا الأمر، أو كأنك ناشزة أو لست كاملة كمرأة. أو قد تشعرين فقط بأنك فاقدة لشيء يتمتع به كل شخص آخر، جزء من الحياة تودين أن يكون جزءاً منك أيضاً. أو أنك، على الأرجح، تشعرين كما لو كنت واحدة من بضعة نساء لديهن هذه المشكلة. ولكن الحقيقة هي أنك بعيدة من أن تكوني وحيدة.

أثناء عملي بصفتي طبيبة نفسية ومعالجة في مجال الجنس بجامعة كاليفورنيا، المركز الطبي في سان فرانسيسكو، أصبحت واعية بحدة لحجم مشكلة العديد من النساء في فهم طبيعتهن الجنسية، وفي الوصول إلى النشوة الجنسية. وقد أثبتت الإحصائيات الحديثة حول السلوك الجنسي صحة انطباعاتي. فمن بين ١٦٠٠ امرأة شملتهن الدراسة

التي قام بها لاومان وغانون ومايكل ومايكليز، تبين أن ربع هؤلاء النساء، اللواتي أعطين معلومات شاملة، يعانين مشكلة الوصول إلى النشوة الجنسية. وهذا رقم كبير – واحدة من أربع نساء. وكان الرقم أعلى بالنسبة للنساء تحت سن الرابعة والعشرين، اللواتي حصلن، على الأقل، على تجربة جنسية، وكان الرقم أدنى بالنسبة للنساء اللواتي فوق الأربعين، واللواتي حصلن على تجربة جنسية أكبر. وكانت مشكلة النساء غير المتزوجات والمطلقات أو المنفصلات في الوصول إلى النشوة أكبر، بوجه عام، من النساء المتزوجات.

منذ عهد قريب نظرت المعالجة السيكولوجية التقليدية إلى وجود مشكلة جنسية كعَرَض لمشكلة نفسية ضمنية أو كاضطراب عصبي وظيفي. إنها تبنت الفكرة القائلة بأن «العلاج الوحيد الفعال للاختلال المتعلق بالنشوة الجنسية هو المعالجة النفسية، لأن الحالة هنا هي حالة نفسية. وإن الإعاقة الجنسية هي ببساطة تجليات لخلل وظيفي عاطفي أعمق». وكنتيجة لهذا المنظور قلقت العديد من النساء واضطررن إلى إنفاق الكثير من المال للأطباء النفسانيين من دون حصول أي تغيير في الاستجابة الجنسية.

طور الطبيب ويليام ماسترز والطبيبة فيرجينيا جونسون برنامجاً للمعالجة صمم للأزواج الذين يعانون مشاكل جنسية. وعملت أنا في جامعة كاليفورنيا بصفتي معالجة للأزواج استناداً إلى تقنية ماسترز وجونسون. في هذا الشكل من المعالجة تجري معالجة المرأة التي لا تحصل على النشوة الجنسية مع شريكها.

تدريجياً بدأنا ندرك أن معالجة الزوجين ليست مكلفة جداً فقط،

بل إن طبيعة المعالجة كانت غير متاحة للعديد من الناس الذين يحتاجون المساعدة، لذا اقتصرت المعالجة فقط على أولئك النساء اللواتي لديهن شركاء جنسيين ثابتين، وعلى النساء اللواتي يرغب شركاؤهن في حضور الجلسات التعليمية. وقد عنى ذلك استبعاد العديد من النساء اللواتي يرغبن ويحتجن للمساعدة – نساء لا يرغب شركاؤهن بالمشاركة في المعالجة المنهجية، وعائلات لا تستطيع تحمل دفع قيمة المعالجة الباهظة، ونساء ليس لديهن شريك ثابت، ونساء شاذات، أو نساء لديهن جملة من الأسباب تمنعهن من زج شركائهن في المشكلة.

وهكذا، لكي نوفر المساعدة لعدد أكبر من النساء، بغض النظر عن طبيعة علاقاتهن الحميمة، طورت مع نانسي كارلسن نوعاً جديداً من البرامج لمعالجة مجموعات من النساء لا يلتزمن بالعمل مباشرة مع شريك – على الرغم من أن العلاقة الجنسية المرضية مع شريك هي الهدف الأساسي بالنسبة لمعظم النساء. وقد استعار برنامج المعالجة الجديد الذي وضعنا عناصره من تقنية ماسترز وجونسون الخاصة بالمعالجة، ومن برامج المعالجة الجنسية الأخرى. بضمنها سلسلة من التمارين طورها عام ١٩٧١ لوبتيز ولوبيكولو في جامعة أوريغون. إن ما يميز برنامجنا هذا هو أننا عملنا مع مجموعات من النساء، واستعنا بعدد من التقنيات العلاجية.

سمينا المجموعات «مجموعات نساء ما قبل النشوة الجنسية». فقد بدا لنا تعبير ما قبل النشوة مناسباً أكثر من تعبير نساء بلا نشوة جنسية، لاعتقادنا أن المرأة التي تنضم إلى المجموعة ستحظى بالنشوة الجنسية بعد انتهاء الدورة. وكل مجموعة تخضع لعشر جلسات مدة كل جلسة ساعة ونصف، وتوزع هذه الجلسات على خمسة أسابيع. وثمة

مشرفتان تديران المجموعات. وتضم كل مجموعة خمس أو سبع نساء غريبات عن بعضهن البعض قبل حضورهن الاجتماع الأول.

تتراوح أعمار النساء ما بين الثامنة عشرة والخامسة والخمسين، ويأتين من أعراق مختلفة ولهن خلفيات محلية ودينية. بعضهن متزوجات، وبعضهن عازبات، وثمة أخريات مطلقات أو منفصلات. بعضهن طالبات، وبعضهن ربات منزل، وثمة مهنيات وعاملات عاديات - معظمهن من الطبقة الوسطى. كانت بعض النساء تمارس علاقات شاذة.

أعتقد أن معظم الأفكار والتقنيات التي تضمها الفصول القادمة ستكون مفيدة للغالبية من النساء. ومع ذلك، فإن كل امرأة هي حالة فريدة - طبيعة علاقاتها، شخصيتها، خلفيتها، استجاباتها الجسدية تؤثر على اقترابها من الجنس، كما تؤثر على مظاهر حياتها الأخرى. وعلى ضوء هذا طرحت تمارين متنوعة، إلى جانب مناقشة بعض المشاكل العامة والعقبات التي تواجه العديد من النساء اللواتي عملت معهن.

إن النساء اللواتي شاركن في جلسات المجموعة الأولى هن، إلى حد ما، الكاتبات الحقيقيات لهذا الكتاب. فحين بدأت برنامج معالجة المجموعة، كنت قد مارست معالجة المشاكل الجنسية، لكن علمتني المجموعات الشيء الكثير. وأود أن أشكر هؤلاء النساء (اللواتي غيرت أسمائهن حرصاً على خصوصيتهن) على اشراك حيواتهن بتفاصيلها الصريحة التي مكنتني من نقلها إليكن، ليس فقط كمعلومات، ولكن كأمثلة محددة على أوضاع الحياة الحقيقية ومشاكلها. أرجو أن تساعد

صراحتهن على توسيع تجربتكن الذاتية بما يشبع حاجاتكن الشخصية ورغباتكن، وهذه كلمات واحدة من عضوات المجموعة، كارمن، «أتمنى بشدة أن تستفيد الأخريات من المعالجة كما استفدت أنا. هناك مرحلة لا أعتقد أن باستطاعتكن إدارتها وحدكن. لقد كنت هناك، وينبغي على الكثير من النساء أن يكن هناك أيضاً. آمل أن يستطعن العثور على طريقهن إلى هذا النوع من المعالجة».

في اجتماعات المجموعة شاركت النساء بقصص حول مشاكلهن الجنسية واضطراباتهن وأحاسيسهن الشخصية وشؤونهن الجنسية. وكل امرأة اكتسبت معرفة عميقة بمشاكلها عن طريق تقاسم الخبرات، كما اكتسبت دعماً من ملاحظات الأخريات حول الأسباب المحتملة لمشاكلهن الجنسية.

إضافة إلى حضور الجلسات ترقبت كل امرأة انجاز وظيفة منزلية مدتها ساعة يومياً. هذه الوظيفة هي تكيف مع الخطوات التسع الخاصة بالعادة السرية الواردة في برنامج لوبيكولو. وقد تكرست الوظيفة البيتية الأولى لمساعدة النساء على التواصل مع أجسادهن ومع أحاسيسهن الجنسية. بعد ذلك، حين تحصل النساء براحة على النشوة الجنسية عن طريق الإثارة الذاتية، تضمنت الوظيفة البيتية مشاركة الشريك.

بعد ذلك تضمنت المعالجة معلومات فيزيولوجية حول الناحية التشريحية لجسد الأنثى ونشاطها الجنسي، ثم تمارين بيتية وارشادات. تعود بعدها النساء إلى الاجتماع مرتين في الاسبوع مع أفكار جديدة وقصص تتناول الانجاز المحرز. إنهن يعملن معاً وتساعد الواحدة منهن الأخرى. يعملن بكد، يصحن، يضحكن، يغضبن. لكن الأكثر أهمية

هو أنهن ينجزن التمارين التي تعبد الطريق نحو الاستجابة الجنسية الكاملة.

منذ تشكيل أول مجموعة في تشرين الثاني من عام ١٩٧٢، شاركت عدة مئات من النساء في هذا النمط من المعالجة بنجاح استثنائي. وتشير الاحصاءات إلى أن ٩٣ بالمئة من النساء اللواتي دخلن البرنامج، العديد منهن لم يكن قد اختبرن النشوة الجنسية من قبل، غادرن بعد خمسة أسابيع بعد أن نجحن في اختبار النشوة الجنسية، عادة من خلال الاثارة الذاتية. بالطبع لم يحل برنامج الأسابيع الخمسة المشكلة تماماً، خصوصاً إذا كانت المرأة قد عانت المشكلة طوال سنوات. لقد قامت المعالجة على افتراض أن المرأة ستتابع التمارين وحدها في البيت. وبوجه عام، أمكن لأكثر من نصف النساء أن يختبرن النشوة الجنسية مع شريك في غضون ثلاثة أشهر من إنهاء جلسات المجموعة. وبعد ثمانية أشهر كانت النسبة أعلى.

إن تجارب المجموعة المكونة من ١٧ امرأة، أولئك اللواتي تابعن طوال ثمانية أشهر بعد مشاركتهن في البرنامج، كانت نموذجية. ١٢ منهن حصلن على النشوة مع شريك، في حين حصلت ثلاث منهن على اكثر من ٢٥ بالمئة من النشوة مع شريك. إن معظم النساء، وليس الكل، اللواتي أشرن إلى أنهن حصلن على النشوة مع شريك، اختبرنها أثناء الجماع. وبعضهن خبرنها عبر أشكال اخرى من لهو الحب.

لكن إحراز النشوة كان جزءاً من عملية التغيير التي تحققت. إذ أن تأثير البرنامج غيّر على نحو إيجابي مواقف النساء ومشاعرهن حول أنفسهن. فعن طريق ملامسة أجسادهن غدون تدريجياً أكثر إلفة وراحة

مع أجسادهن. وقد أجملت «بيتي» التغيير في مشاعرها حول جسدها بهذه الطريقة «شعرت الآن بالثقة من قابلية جسدي على الأداء. تعلمت أن أعجب بجسدي وأتمتع به».

كان مـردود البرنامـج الهام الآخر هو بدء النسـاء بتحمل المسؤولية تجاه نشاطهن الجنسي، وبالتحلي بروح المبادرة والتواصل مع ما يحببن ومايكرهـن. إن التأكيـد علـى الجانـب الجنسي هو ضـروري لتحقيق النشوة. وقد أظهرت دراسة أجراها د. ف. هيرلبيرت أن النساء اللواتي أكدن علـى الجانب الجنسي حققـن نسبة أعلى من النشـوات الجنسية إضافة إلى ارتياح جنسي أكبر في علاقاتهن الجنسية.

إن هـدفي من هذا الكتاب هو إبراز ما تعلمته من المجموعات حول نوازع الأنثى الجنسية. وأملي كبير في أن يسهم في تحقيق ذات الأهداف التي حققتها النساء في مجموعة المعالجة. كما أن المعلومات التي يحتويها وثيقـة الصلة بالنسـاء والرجال الذين لا يعانون مشـاكل تتعلق بالنشوة الجنسية والذين يريدون توسيع وعيهم الجنسي.

مـا دام ليس ثمة طريقـة صحيحة أو خاطئة، طبيعيـة وغير طبيعية، لتحفيـز الجسد جنسياً، فليس في هذا الكتاب محاولة لوضعكِ في قالب معـين. بل إن هدفـه هو تشجيعـك لاكتشاف نفسك لِكـي تكتشفي استجاباتـك الجنسيـة الفريـدة بالسرعة الخاصـة بك مـع الابقاء على أهدافـك في الذهن. إن هدفي هـو توفير المعلومات التـي قد تساعدكِ شخصياً، كما تساعدك على إسداء النصح لإبنتك أو صديقتك.

أسـرت لي امـرأة في المجموعة، هي زوجـة قسيسـ، بأنها اقتربت مـن المجموعة بفزع خشيـة أن تغدو معتقداتها الدينيـة موضع تساؤل

وسخريـة من أفراد المجموعة. وبعد انتهاء الدورة كانت فرحة إذ حلت مشكلتها الجنسية من دون تحد ومن دون المس بتوجهها الديني. لذا فإن من الممكن تماماً أن تغيري استجابتك الجنسية من دون المس بقيمك.

-١-

الجنس وذروة النشوة الجنسية

هـل تعلمـين أنه يمكـن إجراء عمـل جراحي صغـير في ثلثي المهبل الداخليـين من دون مخـدر؟ وهل تعلمين أن ذروة النشـوة الجنسية التي تحصل بالعادة السرية هي أعنـف من تلك التي تحصل بالمضاجعة؟ وهل تعلمـين أيضاً أن ثمة عديداً مـن النساء يختبرن النشوة الجنسية حتى من دون معرفة أنهن يفعلن ذلك؟

بسبـب الجهل المنتشر حـول الطبيعة الجنسية للأنثـى، فإن موضوع النشـوة الجنسية هام بالنسبة إلى العديد من النساء، إن لم نقل معظمهن. فمنـذ أن بلغنا مرحلة النضج في مجتمع يحـرم حتى الآن النقاش المنفتح حـول الجنس، فـإن العديد مـن النساء بقـين يشعـرن أن مشاكلهن أو متاعبهـن الجنسية كانـت استثنائية. حين قابلتُ «بتـي» أول مرة قالت إنها لم يسبق لها أن شعرت بذروة النشوة الجنسية، و لم يكن لديها فكرة عـن كيفية حصولها. وقد شعرت أنه لا بد أن يكون هناك نوع من السر الخفي، نوع من مجتمع سحري خاص ببعض النساء، ومن جمعية تؤهل هـؤلاء النساء ليحصلن على ذروة النشوة الجنسية، جمعية لم تجد وسيلة

للانضمام إلى ناديها[1]. إنه لمن السهل معرفة لماذا شعرت بتي بمثل ذلك الشعور، فقد اعتقدت أنه ليس ثمة تفسير لحرمانها من اختبار ذروة النشوة الجنسية مثل النساء الأخريات.

في الواقع لم يعرف حتى الآن تماماً ماهية معاناة النساء الجنسية. فمعظم ما كان يعتقد جاء من كتابات الرجال. فإذا كان ما وُصف في كتيبات الإرشاد الجنسية لم يلائم التجربة الشخصية لامرأة ما، فقد افترضت تلك المرأة أنهم وصفوا تجربة معظم النساء الأخريات. وأن التجارب الأسطورية التي وُصفت في تلك الكتب جعلت العديد من النساء يشعرن بأنهن ناقصات وشاذات. وربما أملت المرأة سراً بأن استجابتها ستتطابق يوماً مع تفاصيل تلك الكتيبات. وفي الحقيقة فإن الصديقات نادراً ما ناقشن المشاكل الجنسية بصراحة، لقد أكدن فقط مخاوف امرأة كانت واحدة من بضعة أشخاص تواجه صعوبة في هذا المجال. إذ لم يكن هناك معلومات حول الموضوع من وجهة نظر المرأة.

في السنوات الأخيرة، وبالتواصل الأكثر انفتاحاً، ومع تزايد البحوث حول طبيعة المرأة الجنسية، تجمعت معلومات موثوقة، إذ وصفت نتائج تلك البحوث الخبرات الجنسية للمرأة على نحو أدق مما جاء في الأساطير الجنسية. لقد أظهرت نتائج تلك البحوث أن معظم النساء يلاقين متاعب بخصوص ذروة النشوة الجنسية عند الجماع.

أظهرت الإحصائيات أن ربع اللقاءات الجنسية التي تنتهي بوصول الشريك إلى ذروة النشوة الجنسية، لا تنتهي بوصول الشريكة إلى تلك الذروة، وهذا ما يدعو إلى التساؤل. فإذا كانت النساء لا يعانين اختلالاً

١- راجع المقدمة. المترجم

وظيفياً من الناحية البيولوجية، فهذا يعني أن الممارسات الجنسية الشائعة التـي يمارسها العديد من الأزواج تلبي حاجات الأكثرية من الرجال ولا تلبـي حاجات النسـاء الاستثنائيـة. أعتقد أن من العـدل أن نفترض أن النساء مـن الناحية العلمية بحاجة بيولوجيـاً للوصول إلى ذروة النشوة الجنسية، ولديهن القدرة على ذلك مثل الرجال.

لم كل هـذه الجلبة حـول ذروة النشوة الجنسية؟ لماذا هي هامة جداً، وغيابها يسبب الإحباط والقلق؟ إن هزة الجماع هي إحساس ممتع جداً، والأهـم من ذلك أن هزة الجماع هي تفريـغ لشحنة التوتر الجنسي. إن التوتـر الجنسي يستفحـل لدى النسـاء مثلما يستفحل لـدى الرجال. إنه يستفحل ليس فقط نتيجة اللقاءات الجنسية، بـل نتيجة للنشاطات اليوميـة العادية، والأشياء التـي نراها، نسمعها، نلمسهـا، نفكر فيها. إنـه يستفحل أكثر أو أقل اعتماداً علـى شخصية المرأة وتجاربها اليومية. وبالنسبـة إلى معظمنا فإن استفحال التوتر يتطلب التحرر منه. وبالنسبة إلى البعض فإن التوتر ربمـا يتبدد من دون الوصول إلى هزة الجماع، في حين استمرار وتكرار غياب التحرر من التوتر الجنسي لدى النساء يمكن أن يسبب حـدة الطبع والإحباط والإرهاق أو الصداع. إن التوتر سواء نجم عن المشاكل الجنسية أو عن مشاكل أخرى فإنه يمكن أن يخلق عدم توازنات في الجسد، ويمكن أن يؤدي إلى إصابات مهبلية أو إلى أعراض فيزيولوجية أخرى وأمراض نسائية. ويتبع النشوة الجنسية شعور بالمتعة والاسترخاء والمعافاة.

ربمـا كانـت الطريقة الأفضـل لوصـف الوصـول إلى ذروة النشوة الجنسيـة هـي في كلمـات «ليديا» التـي كتبتها بعد أن خـبرت النشوة الجنسية أول مرة: (كان الجو دافئاً ومريحاً، وليس ثمة أصوات مزعجة.

الشعور بالدفء اللذيذ يسري في جلدي، وكأني مغطاة بمخمل دافئ. عندئذ بدأت التركيز على الأحاسيس الممتعة أكثر فأكثر. أحسُّ كأن في فمي شيئاً دافئاً وناعماً. تزداد الأحاسيس قوة، وتتنامى المتعة في المنطقة البظرية وتشرع بالانتشار من هناك إلى كل جزء مني. قلبي يدق بجنون. أتنفس فقط عندما يتوجب علي ذلك. يبدو كل جزء مني وكأنه امتداد لبظري، الرأس، الحلق، القدم. عندئذ تحدث - أمواج عميقة دافئة تنساب فوقي ومن خلالي في إيقاع رائع. أعتقد أن هذا هو الأفضل والأروع دائماً).

ذلك هو وصف لتجربة النشوة الجنسية التي خبرتها امرأة واحدة. وثمة نساء أخريات وصفن تجارب مختلفة، وكل تجربة متميزة بقدر تميز كل امرأة على حدة. إذن، فهزة الجماع هي عملية طبيعية وسوية وصحية، لا ينبغي أن تُحرم اية امرأة من تجريب جمال الراحة التي تلي تفريغ التوتر الجنسي. ومن الهام والضروري أن تستمتع المرأة بالجنس كاستمتاعها بأطفالها وبيتها وبالنشاطات الخلاقة. إنه مظهر آخر مرض للحياة.

ينبغي على المرأة أن تكون قادرة على الاستمتاع بالجنس، لا لأن جسدها معد للمتعة الجنسية فقط، بل لأن العلاقة الجنسية المرضية تخلق تقارباً عاطفياً أكثر مع الشخص الآخر - عشيق في أفضل الحالات.

كان الجنس دائماً محور خلاف جدي في العديد من العلاقات. إذ إن فشل المرأة في الوصول إلى النشوة الجنسية يصبح دائماً مصدراً لنزاع الزوجين، إن على نحو مباشر أو غير مباشر، وإنه لمن الصعب أن تظل المرأة متحمسة تجاه الجنس إن هي لم تحصل على النشوة الجنسية في

معظم الأوقات. وقد روى كل من «كلارك» و«الين» أن ثلثي النساء اللواتي يصلن إلى ذروة النشوة الجنسية يتمتعن بالجماع مع أزواجهن، في حين لا يتمتع السدس من هؤلاء اللواتي لا يصلن إلى هزة الجماع، في المضاجعة مع أزواجهن.

ربما تغيظ المرأة، التي لم تختبر بعد النشوة الجنسية، شريكها، وتفتعل الأسباب لتجنب الجنس. وهذا يخمد عاطفة الشريك، ليس فقط في مجال الجنس، ولكن في مجال الصداقة الحميمة أيضاً.

كتبت «لوري» واصفة مشاعرها بعد هزة الجماع قائلة: «كانت مثل موجة غمرتني وتركتني منهوكة ومسترخية، مما جعلني أتوق إلى النوم.. إنها مهدئة. أردت أن أستكين إلى جانب زوجي وأنعم بالراحة. وصلت دائماً إلى ذروة النشوة الجنسية ثلاث مرات متتالية. وهذا عون لي من الناحية النفسية. إن ذلك يجعلني أشعر بالأهمية والرضا حيال نفسي».

إن معظم النساء اللواتي عملت معهن شعرن بأن هناك عيباً وخطأً في تكوينهن لأنهم لا يصلن إلى ذروة النشوة الجنسية، وقد شعرن أيضاً بالخجل من أنفسهن، وحاولن إخفاء المشكلة عن الآخرين – سواء بالحديث حول ذلك أو إبقاء اللقاءات الجنسية في حدها الأدنى، أو في افتعال النشوة الجنسية حين يمارسن الجس. وقد أعلنت «كوني» أن زوجها قد انفصل عنها نتيجة لإهمالها الجنس. وفي الوقت الذي انتسبت فيه إلى المجموعة لم تُقم علاقات جنسية منذ انفصالهما. ولأنها لم تختبر النشوة الجنسية أبداً شعرت بالنقص بصفتها امرأة، و لم تتصور رجلاً آخر يريدها.

إن العديـد من المخاوف الشائعـة والمعلومات الخاطئـة والتوقعات الزائفة تمنع العديد من النساء من أن يدركن قدراتهن الجنسية الكامنة. إن الاعتقاد الأول الخاطئ، الذي تتشارك فيه عدة نساء في برنامج المعالجة، هـو أن السلوك الجنسي يأتي على نحـو طبيعي. وقد عبرت زميلتي في العمل ثيا لوري عن ذلك على نحو جيد حين قالت: «على الرغم من أن الجنس طبيعي تماماً، إلا أنه ليس طبيعياً تماماً على نحو دائم». إن العديد مـن النساء لا يعرفن كيف يتجاوبـن جنسياً ويشعرن أنه ينبغي أن يعرفن نظـراً لأن هناك اعتقاداً بأن الجنس غريـزة حيوانية طبيعية. لذا ثمة ميل لانتظـار ما سيحدث ومـا سيتوضح. إن من غير المقنـع أن يأتي الجنس على نحو طبيعي، لكـن الجنس الجيد، بالنسبة للرجال والنساء، يحتاج إلى معلومـات وتدريب وتواصل ومشاركة. النســاء لسن باردات، إن تعبير «باردات» يدل ضمناً على خصائص نفسية سلبية، وفي هذه الحالة لا يمكن عمل شيء حيال الافتقار إلى النشوة الجنسية.

إن الدماغ البشري معقد تعقيـداً بالغاً. وهذا يفسر، طبقاً لـ «فورد» و«بيتش» لمـاذا تحتاج الكائنات الإنسانية، أكـثر من الأنواع الأخرى، إلى التعلـم لبناء النـوازع الجنسية، فالجنس في الكائنـات الإنسانية أقل غريزيـة. إنه يحتـاج، مَثَله مثل أيـة مهارة أخـرى، إلى تعلم وتدريب. وقـد لاحظ «كينزي» أنه بقدر ما تنمـو التجربة الجنسية لدى الزوجين بقدر ما تزداد الاستجابة الجنسية. ووجدت «مارغريت ميد» إن إمكان وصـول الأنثى البشريـة إلى النشوة الجنسية هو عنصـر ثقافي. فإذا كان المجتمـع يقدر أهمية التفريغ الجنسي لـدى الأنثى، عندئذ تبدو تقنيات الفعل الجنسي الجوهرية ضرورية، وينبغي على المرأة تعلمها.

التوقـع الثاني الخاطئ هو أن يكون الرجل صاحب السلطة في الفعل

الجنسي – هو أن يكون المسؤول عن نشوة المرأة الجنسية. إن توقع ذلك يقود إلى نتائج خاطئة.

«ربما ليس حباً»، إن تجاوزتِ هذه الصعوبة. ومع ذلك، إن كنت تشعرين أن ذلك حبٌّ حقيقي ينبغي إن تعيري مزيداً من الاهتمام حول وصولك إلى النشوة الجنسية على نحو طبيعي. ولأنك لا تحصلين على تلك النشوة، ربما تفترضين أن شريكك لا يعاملك المعاملة اللائقة، لذا ليس ثمة حب بينكما. علاوة على ذلك، إن كان شريكك يحبك حباً حقيقياً، أفليس جديراً به أن يعرف كيف يساعدك على الحصول على النشوة الجنسية؟ وما دام لا يمنحك تلك النشوة فربما تستنتجين أنه لا يحبك على نحو كاف.

تنجم هذه المشاعر عن الاعتقاد الخاطئ أن على الرجل أن يعرف كل شيء عن الجنس. إن معظمنا لم يتلق معلومات دقيقة ومحددة حول الجنس، وينبغي ألا يقود ذلك إلى الاعتقاد أن الجنس ينحصر في خبرة الرجل. وإذا كان ثمة امرأة على دراية ولديها الخبرة، فقد تعودت أن تكون صامتة. لقد نشأت مفترضة أن الرجال ولدوا ومعهم معرفة بالجنس، ولم تفكر أنهم بحاجة إلى التعلم كما هي حالها الآن.

يقول زميلي بيرني زيلبيرغلد، الذي يترأس معالجة مجموعة من الرجال، إن العديد من الرجال في برنامجه يقولون إنهم يحبون أن تعبر شريكاتهم عن رغباتهن الجنسية. إنهم يشعرون أن ذلك يريحهم من عبء ثقيل.

لا يملك الرجال أجوبة سحرية حول الجنس الناجح، وهم ليسوا قادرين على قراءة ما يجول في ذهن امرأة لمعرفة حاجاتها ورغباتها.

هـم بحاجة إلى أن يعرفوا كيف تحب المرأة الجماع، مثلما يعرفون كيف تحب قهوتها. وإن انتظار ما قد ينير لكِ الطريق ويشعل رغبتك الجنسية قـد يدوم إلى الأبـد. إن النساء اللواتي اتخذن عـدة عشاق يتوقعن حلاً حـين يجدن علاقة ذات معنى حقيقي، في حين تظن النساء سراً، النساء المنهمـكات في علاقة واحـدة، أن الحل يكمن في تجريـب تشكيلة من الرجال.

كانـت سـالي وريتا في مجموعة النسـاء ذاتها، وقد أعلنـت ريتا أنها اتخـذت أكثر من خمسين شريكاً، واعترفـت بأنها إن استطاعت إيجاد علاقـة ذات معنى وطويلة الأمد، فإن مشكلتهـا في الوصول إلى ذروة النشـوة الجنسيـة ستحل. ومن جهـة أخرى، كانت سـالي عذراء حين تزوجـت، واستمـرت في حـب زوجها حبـاً كبيراً. ومـع ذلك ظنت سـراً أنها لـو حصلت على خبرة أكبر مع عشـاق آخرين، فإن مشكلتها ستـزول. وقد تبـين لها أن الحل لا يكمـن في عدد العشـاق أو في قوة العلاقة. إن النساء اللواتي يرتبطن بعلاقة قوية لا يعني أنهن يحصلن على النشوة الجنسيـة، في حين أن النساء اللواتي يرتبطن بعلاقة عادية، قد لا يكون لديهم صعوبة في الوصول إلى النشوة الجنسية.

إن البحث، في بعض الأحيان، عن الرجل المناسب يُفسر في البحث عـن «القضيب السحري». فـإن استطعـت إيجاد القضيـب المناسب فقط – القضيب الأكبر أو الأصغـر – أو إن استطعت إيجاد الانتصاب الذي يدوم طويلاً، فإن مشاكل النشوة الجنسية سوف تُحل. ولكن حجم القضيـب المنتصب في الواقع يلعب دوراً ضئيلاً. علاوة على ذلك، فإن الجماع هو أحد الطرق في ممارسة الجنس، فالنساء يستطعن الوصول إلى النشوة الجنسية عبر أنواع أخرى من الإثارة – فموية أو يدوية. في هذه

الحال لا يتوجب على الشريك أن يكون قضيبه في حالة انتصاب ليرضي المرأة جنسياً. إن ما يهم هو نوع الإثارة التي تناسب امرأة محددة. وهذا هـام على نحو خاص لأنه ليس ثمة امرأتـان تتجاوبان جنسياً بالطريقة ذاتهـا. كل امرأة لديها عادات شخصية وأنماط للإثارة. ولكن، بالطبع، لا تستطيـع المرأة أن تخبر شريكهـا بما تحب، وما الذي يثيرها أفضل، إن كانت لا تعرف نفسها. إن فهمكِ لحاجتك الجنسية المتميزة يضعك في موضع أفضل لمساعدة شريكك في كيفية إرضائك.

التوقـع الخاطئ الآخـر، هو أنـه ينبغـي أن تحصل النشـوة الجنسية خـلال المضاجعة وحدها، إذ تميل النسـاء إلى الشعور بعدم النضج حتى «العُصـاب» إذا تطلب الوصول إلى النشوة الجنسية إثارة بظرية مباشرة. إنهن يردن النشوة المهبلية، يـردن النشوة بالطريقة الصحيحة – أي من خـلال المضاجعة. لقد صدَّقـن الفكرة التي تعد المهبـل العضو الجنسي الأول، لـذا فإن الطريقة الوحيدة للوصول إلى النشوة الجنسية الناضجة هي عن طريق دفع القضيب إلى داخل المهبل وسحبه.

في الواقـع إن البظـر هو عضو الجنـس الأنثوي، ويشابـه تقريباً من جهة الحساسية القضيـب. وليس للبظر وظيفة أخرى سوى توفير المتعة الجنسية. أما المهبل فيشابه من جهة الحساسية خصيتي الرجل.

وبالنظـر إلى الواقـع الفيزيولوجـي، فإن الجماع وحـده لا يحدث نوعـاً من الإثارة المناسبة في المنطقة المناسبـة التي تتيح للعديد من النساء الوصـول إلى ذروة النشوة الجنسيـة. وفيزيولوجياً، ليس من الممكن أن تصلـي إلى النشوة الجنسيـة بواسطة المضاجعة ما لم تتلقـي إثارة بظرية إضافية ومباشـرة. وكما تقول آن كوت «إذا كانـت الأوضاع الجنسية

المحددة الآن بصفتها قاعدة نموذجية لا تفضي إلى النشوة المتبادلة، ينبغي ألا تُحدد كقاعدة نموذجية».

التوقع الخاطئ والشائع الآخر، هو أن على المرأة الوصول إلى النشوة الجنسية في ذات الوقت الذي يصل فيه الشريك، أي أن يصل الشريكان معاً إلى الذروة الجنسية.

أنا متأكدة من أن هذا الشرط وضعته النساء اللواتي لم يواجهن حاجات المرأة الفيزيولوجية للوصول إلى النشوة الجنسية.

إن أكثر الاعتقادات الخاطئة ضرراً هي أن الجنس ليس ضرورياً للنساء بقدر ما هو ضروري للرجال. لقد لُقنت النساء مقولة إن المرأة ليست بحاجة إلى الجنس كما هو حال الرجل، وإن حاجات الرجل الجنسية أكبر من حاجات المرأة، وإن عليها أن تتكيف معه. إن هذا يمكن أن يخلق وضعاً تعساً ومتطرفاً. فإذا شعرت المرأة بأن ليس لها حقوق، وينبغي عليها أن تتكيف مع شريكها في أي وقت، فقد ينتهي بها الأمر إلى الاستياء معظم الوقت. إن الإتاحة الجنسية الدائمة ليست مدرجة في قَسَمْ الزواج. ومن جهة أخرى، إذا اعتقدت المرأة أن عليها أن تخفي رغباتها الجنسية، فذلك يجعلها تكبت رغبتها الطبيعية خشية أن تبدو وقد فقدت أنوثتها.

المرأة ليست بدون أعضاء تناسلية، فإذا كانت مبادِرة وحازمة جنسياً فهذا لا يعني أنها ذكورية. إن الاستسلام ليس حالة أنثوية طبيعية. وإن التعبير عن نفسكِ جنسياً، ومن أجلك، وليس من أجل شريكك هو العنصر الجوهري.

إن مشاعر النفور والاشمئزاز من الجنس يمكن أن تكون عاملاً من عوامل الكبت الجنسي. وإن النفور الجنسي هو رد فعل مبني على تعاليم مبكرة حول الجنس، بعضها فُهم على نحو غير واع. كما أن أساس النفور من الجنس أتى من الفكرة الخاطئة التي تقولً إن أعضاء المرأة التناسلية مقرفة وقذرة، ومن ثم فإن الجنس قذر ومقرف. في سن الطفولة ننظر إلى الأعضاء التناسلية بارتباطها بأعضاء إفراز الفضلات، وفي سن البلوغ نشعر بأن ما هو في الأسفل غير نظيف ويشكل جزءاً غير مقبول من جسدنا.

«ليديا» لم تصل أبداً إلى النشوة الجنسية، ولم تلمس أعضاءها التناسلية مباشرة بيديها، لأنها كانت تشعر أن أعضاءها منفرة جداً. وقد لاقت صعوبة كبيرة حتى في النظر إلى تلك المنطقة في المرآة. ولكن بعد أن فعلت ذلك فوجئت بأنها قريبة إلى النفس أكثر مما كانت تتوقع. لقد تغلبت على مشاعرها السلبية تجاه أعضائها التناسلية بإحساسها الأكثر ألفة تجاهها، سواء بالرؤية أو باللمس. وسرعان ما خبرت النشوة الجنسية عن طريق العادة السرية. وكانت «إيفا» تشعر دائماً بأن مهبلها قذر. وقد فوجئت حين عرفت أن المهبل أنظف من الفم.

قد تكون الأسباب الأخرى التي تؤدي إلى النفور من الجنس أتت من تجارب الاتصال الجنسي للبالغين مع الفتيات وهن في سن مبكرة – الاغتصاب أو التحرش الجنسي قد يجعلان الفتاة تشعر بالقذارة أو التحلل الأخلاقي، أو أن تنظر إلى الجنس باشمئزاز. حين كانت إيف طفلة داعبها والدها وشقيقها الأكبر. وقد هددها هذا الأخير بأن يجرحها جسدياً إن رفضت أن تخضع أو إن أخبرت أي شخص حول ذلك.

لا غـرو أن إيـف لم تكن لترضـى بالمشاعـر الجنسية الممتعـة لأنها كانـت تشعر أنهـا تقترف شيئـاً خاطئاً. وحين كـبرت وتزوجت كان كل شعـور جنسي يذكرهـا بتجاربها الجنسية وبالمشاعـر الجنسية التي أنفقـت سنوات وهي تحاول نسيانها. كان من الصعب بالنسبة إلى إيف أن تستكشـف نوازعها الجنسية لأنها كانت تفضل تجريب المشاعر غير الجنسيـة. هذا النوع من «السيناريو» شائع على نحو يثير الدهشة. وقد قُدرت حالات سفاح القربـى في الولايات المتحدة بمليون حالة سنوياً. وتشـير دراسة أجريت عام ١٩٩٤ إلى أن ١٧ في المئة من النساء اعترفن بأنه جـرى الاعتداء عليهن جنسياً حين كن طفـلات. إن الجرح القديم لا يمـوت سريعاً، لكن إيف غـدت تدريجياً أكـثر ارتياحاً عندما عبرت عـن مشاعرها الجنسية حين كبرت، ممـا أدى إلى سيطرتها على علاقتها الجنسية.

هناك مصدر آخـر للكبت الجنسي، وهو خوف بعض النساء من أن يصبحـن قبيحات أثنـاء وصولهن إلى الذروة الجنسيـة، ولأن شركاءهن سينفرون منهن ويجدونهن غـير جذابات. كان هذا هو خوف كارمن الكبير، إذ بعد أن رآها شريكها وهي تصل إلى النشوة الجنسية أول مرة، سألتـه عما إذا بدت قبيحة وأنه ما زال يحبها. وقد أخبرها مشجعاً إنها بدت جميلـة وأنه يحبها حباً جماً. وبعد عـدة ممارسات اقتنعت أخيراً بأنه يقول الحقيقة.

إن الخـوف من فقد السيطرة، والوهن، أو من الصراخ أثناء الوصول إلى النشـوة الجنسية، هي هموم أخرى وسـط النساء اللواتي لم يختبرن النشـوة الجنسيـة. إن جميع الروايـات الإباحية التي كتبـت في العهد الفيكتـوري وصفت النساء واهنـات أو خامدات حين يصلن إلى ذروة

النشــوة الجنسية. إن ذلك لا يحــدث في الواقع. ومع ذلك، إن الخوف من فقد الوعــي طبيعي، إذ ينخفض الوعي بالعــالم الخارجي عند ذروة النشوة. لقد غــدت كارمن مضطربة جداً لأنها حين كانت على وشك اختبار النشوة الجنسية أول مرة بالعادة السرية، لمسها عشيقها. لم تدرك أنه دخل الغرفة ولم تسمعه ولم تره لأنها كانت منهمكة في إثارة نفسها. إن حــدة انهماكها الجنســي أحزنها. ومع ذلك استطاعــت أن تستعيد السيطرة حــين لمست نفسها، وساعدها ذلك علــى إدراك أنها لم تفقد الوعي. وقد تجاوزت كارمــن قلقها المرحلي، ونجحت في الوصول إلى ذروة النشوة الجنسية لأول مرة بعد عدة أيام.

ليــزلي كانت خائفــة من أنها قد تفعــل أموراً تعتقد أنهــا لا أخلاقية إذا بدأت تجريب النشوة الجنسية. ثمــة نساء أخريات بضمنهن يانيس، كــن خائفات من أن حصولهن على النشوة الجنسية سيغير حياتهن. فما الــذي حدث حين بدأت أولئك النساء بالحصــول على النشوة الجسية بعد برنامج المعالجة؟ لم تكن إيف أقل فضيلة ولم تصبح مشوشة. وغدت ليــزلي أقل محافظة ولكن ليســت لا أخلاقية أو تسيء لمعاييرها. ولم تتغير حيــاة يانيس. شعرت فقط أنها أفضل قليلاً تجــاه نفسها، وأفضل بكثير تجاه الجنس.

هنــاك العديــد من الأمور التي تغــير حيواتنا. القليل منــا يعيش وفق «روتــين» لا يتغير أبداً. نتزوج، نطلق، ننجــب أطفالاً، أطفالنا يكبرون وأخيراً يغادرون المنزل.

ثمــة أحداث غير متوقعــة تدفعنا إلى تغيير خططنــا. لكن لدينا عادة مقياســ للسيطرة على ظــروف حياتنا. إن إعصار التغيــير لا يجتثنا بل

يدور بنا إلى الدرجة التي لا ندرك فيها نفوسنا السابقة. إن التغيير بوجه عام بطيء وتدريجي.

إن اختبار النشوة الجنسية التي لم تختبريها سابقاً قد تؤدي إلى متعة جنسية عظيمة، وإلى علاقة أكثر حميمية، حتى إلى تأكيد الذات أكثر في غرفة النوم. ينبغي أن تلاحظي بعض هذه التغيرات، لكني أشك أنك سوف تشعرين على نحو مختلف جداً، ذلك لأنك لن تدركي نفسك، أو لأن جميع مشاكل حياتك ستبدو أنها قد حلت فجأة.

تخشى بعض النساء من أنها إذا حصلت على النشوة الجنسية مع رجل تعتمد عليه اعتماداً كلياً فسوف تكون عرضة للخطر. إيفلين لا تثق بالرجال. إنها تقول لا يمكن الاعتماد على الرجال. وقد خشيت من أنها إذا حصلت على النشوة الجنسية مع زوجها، فستتأذى أكثر إذا تركها لأنها تعتمد عليه من أجل وصولها إلى النشوة الجنسية. موضوعياً، هذا هراء، حتى إن كان الخوف حقيقياً، فإن كنت تستطيعين الحصول على النشوات الجنسية مع شريك ما، فإنك تستطيعين الحصول عليها مع آخر، أو مع نفسك بممارسة العادة السرية. لا أحد «يمنحك» النشوات. فأنت المسيطرة الوحيدة. إنك تدعينها تحصل أو توقفينها. علاوة على ذلك قد تتأذين إذا تخلى عنك عشيقك سواء حصلت معه على النشوة الجنسية أم لا.

إن الخوف الحقيقي الذي يجعل النساء يحجمن عن فعل أي شيء لحل مشاكلهن هو الخوف من الفشل. حين انضمت هاريت إلى المجموعة لم تصدق أنها يمكن أن تحصل على النشوة. وقد قالت «إني إذا حاولت وفشلت، فسأغدو عندئذ أتعس». إنها لم تحاول فعل أي شيء إيجابي إزاء مشكلتها. وأخيراً تحدت خوفها ونجحت في مسعاها.

جميع المخاوف الجنسية والتوقعات الخاطئة التي وصفتها أشارت إليها النساء اللواتي عملت معهن. وقد بدأت النساء في المجموعة بالحصول على النشوة الجنسية على الرغم من مخاوفهن، وتستطيعين أنت أيضاً فعل ذلك، وتستطيعين بناء حياة جنسية أغنى.

هل أي من النقاط التي ناقشتها صحيحة بالنسبة إليك؟ هل تشعرين أنك، أنت التي كنت محرومة في ماضيك، بأن الأوان قد فات، وأنك لا تستطيعين القيام بشيء الآن إزاء الحرمانات المبكرة؟ لم يفت الأوان أبداً، تبدأ النساء بالاستمتاع بالجنس أكثر حين يتقدم بهن العمر. كانت ليزلي في الثالثة والأربعين قبل أن تختبر نشوتها الجنسية الأولى، والآن تتمتع بالجنس الذي لم تتمتع به فيما مضى.

هل تعتقدين أنك لا تستطيعين الحصول على النشوة الجنسية لأنك قلقة ومتوترة الأعصاب؟ أو لأنك تشعرين أنك عصابية وينبغي عليك حل مشاكلك العاطفية أولاً؟ لا أحد متحرر من العقد العاطفية، ولكن على الرغم من الصعوبات النفسية يستطيع الإنسان التمتع بالجس. إن كنت تعتقدين أنه ينبغي عليك الإحساس بالرضا حول نفسك وحياتك وعملك وأطفالك قبل أن تبدئي باختبار النشوة الجنسية، فقد تنتظرين إلى الأبد. وهذا واحد من الأسباب التي أدت إلى فشل المعالجة النفسية التقليدية في الشفاء من غياب النشوة الجنسية. إن العمل المباشر على المشاكل العقلية قد يساعد في حلها، ويمكن أن يساعد في النواحي الجنسية أيضاً، لكن العمل الأكثر فعالية هو العمل مباشرة على المشكلة الجنسية إن قررت ذلك. لقد قابلت جوان اختصاصياً بالأمراض النسائية لأنها لم تكَن تحصل على النشوات الجنسية. وقد أوصاها الطبيب بالذهاب إلى معالج نفسي. وبعد سنتين من المعالجة النفسية

لم تنجح في الوصول إلى ذروة النشوة الجنسية. وقد بدأت بالحصول على النشوة الجنسية فقط حين قدمتْ وانضمت إلى مجموعة النساء، واطلعت على التشريح الجنسي وعلى العادة السرية.

ترى هل لأنك تشعرين بالإحراج بسبب سؤالك عما تريدين في وقت ما محدد؟ وهل لأنك تخشين من رفض شريكك؟ وهل وقت الجماع قصير جداً أو سريع بالنسبة إليك؟ وهل من المريح أن يخبرك طبيبك أنك لن تستطيعي تحقيق النشوة الجنسية؟

هل من الأسهل أن تتقبلي كونك عاجزة جنسياً. في الحقيقة لا أعتقد ذلك. وطبقاً لـ هيلين كابلان فإن فقدان المتعة الجنسية يسبب الوهن والمرض والتعب والاكتئاب.

إن تذبذب الحالات الهرمونية أثناء الدورة الشهرية أو أثناء الحمل أو استخدام حبوب منع الحمل لا يؤثر بالضرورة على الاستجابة الجنسية. إن حالات العجز الفيزيولوجي التي تؤثر على النشوة الجنسية هي استثنائية جداً. إن بعض النساء اللواتي يتناولن عقارات معينة مضادة للاكتئاب – هرمون السيرتونين، يجدن صعوبة في الوصول إلى النشوة الجنسية. ومع ذلك تبقى هنالك حلول. وقد أظهرت دراسة أن تناول بعض العقاقير قد يلطف المشكلة.

في معظم الحالات، تستطيعين الوصول إلى النشوة الجنسية إذا كان لديك بظر، وإذا أردتِ ذلك. ولكن ما الذي تستطيعين فعله؟ قد تكونين راغبة في تجريب أي شيء، لكنك لا تعرفين من أين تبدئين.

إن إعادة فهمك لنوازعك الجنسية قد يفيدك، لكن ذلك يتطلب

وقتـاً وتدريباً. إن ثقافتنا علمتنا أن على المرأة الاتكال على رجل ليعتني بهـا، وهذا يعني أنها تستطيع لومه علـى أي خطأ. إن من الممتع أخذك في جولـة بالسيارة، ولكن من الممتع أيضـاً أن تقوديها بنفسك لتذهبي إلى حيـث تشائـين حين توديـن ذلك. ولكـن ينبغـي أن تأخذي على عاتقـك المسؤولية. بعض النســاء تدربن على الخضوع. لقد تعلمن كتم المعلومـات أو إخفاء قدراتهن ورغباتهن. إن الخمول والضجر ومشاعر الضعـف تـؤدي إلى حالة من عـدم تأكيد الذات. لا يكمـن الشفاء في الراحة والمسكنـات أو في المعالجة النفسية. في حين أن النجاح بتحقيق شيء وحدك ومن أجلك يستحق المجازفة.

ليس هنالك من سبب يجعلك لا تستطيعين التمتع بالجنس على نحو كامل. انظري إلى حكمة جسدك ومشاعرك وغرائزك. وبعد أن تجدي ما يثيرك جنسياً يمكنك تغيير ممارساتك الجنسية لتلائم استجاباتك، بدلاً من محاولة تفاعلك مع أمـور تعتقدين أنها ستثيرك. ولن تعرفي خبراتك الذاتية بالمقارنة مع خبرات شخص آخر. ولكن إن كنت تمتعين نفسك، فذلك لا يهم.

-٢-

مصادر الاضطراب الجنسي

حتى الآن قبلت معظم النساء وجهات نظر الرجل حول نشاط الأنثى الجنسي، وحتى عندما تكون وجهات النظر هذه مخالفة لمعرفة المرأة ذاتها، فالمرأة تتقبل أو تظل صامتة بدلاً من تحدي أصحاب السلطة الذين هم في الغالب من الذكور – البحاثة، الكتاب، الأطباء، العلماء النفسانيين، المرشدين الدينيين، معيلي الأسر. علاوة على ذلك، فإن العديد من النساء يرين أنفسهن قاصرات وغير سويات إن تعارضت تجربتهن مع أقوال «أصحاب السلطة».

إن فرويد الذي حقق أول اكتشاف مركّز للمظاهر السيكولوجية للجنس، والذي، مثله مثل الرواد الذين اقتربوا من مجال مجهول كلياً، توصل إلى بعض النتائج المنحازة.

يقول فرويد: «في المرحلة القضيبية للفتيات يكون البظر عضو منطقة الإثارة الرئيسي. ولكن بالطبع لا يبقى كذلك، فمع التحول إلى الأنوثة يفقد البظر كلياً أو جزئياً حساسيته، وفي الوقت ذاته يفقد أهميته التي تنتقل إلى المهبل». وعلى العكس من رأي فرويد أظهرت نتائج بحوث ماسترز وجونسون أنه لا يحدث أي تغيير في منطقة الحساسية، وإن

المنطقـة البظرية تظل هي المنطقة الأكـثر حساسية للإثارة الجنسية طوال حياة معظم النساء.

حتـى في السنوات الحديثة اكتشفت النساء اللواتي ينشدن المساعدة مـن الأطبـاء لحل مشـكلات النشـوة الجنسيـة لديهـن، أن قصورهن وحالاتهن الشاذة قد عززها أطباؤهن.

فالعديد من أعضاء المهن الطبية بنَوْا أحكامهم على ما جاء به فرويد، وآخـرون. وذهب بعض الأطباء إلى أبعد مـن ذلك في محاولتهم تجاهل المشكلة بتجاهلهم وظيفة البظر.

تقـول إحدى النظريات إنـه لو أزيل البظر والمنطقـة المحيطة به فإن ذلـك لا يعرقـل أو يقلل مـن حساسية هـذه المنطقة. كانـت عمليات استئصـال البظر تجـري أحياناً في أوروبا للشابـات خلال أواخر القرن الثامـن عشر لمنعهن من ممارسة العادة السرية، وللنساء الشابات للحيلولة دون ارتـكاب الخيانة الزوجية. ومع ذلك لا نجـد في الأدب توصيات لاستئصـال القضيـب أو الخصيتـين لتقليص الممارسـات الاستمنائية للأولاد أو النشاطات الزِنوية للرجال.

ثمة امـرأة قدمت إلى عيادة جامعة كاليفورنيا لتتعالج من مشكلات الوصـول إلى النشـوة الجنسية، وقد اتضـح أنه جـرى استئصال غطاء بظرها حـين كانت في الرابعة من عمرها للحيلولـة دون (الإفراط) في ممارسة العادة السرية – استئصال البظر كان شائعاً في بعض الثقافات.

إن النسـاء اللواتـي ينشدن العون من الأطباء لحـل مشاكل الحصول علـى النشوة الجنسيـة لم يُستأصل بظرهن، ولكـن لا يعطين معلومات

دقيقة أو نصيحة ذات صلة بمنطقة الفاعلية الجنسية. إن النقص العام في المعرفة الدقيقة وسط الأطباء حول الوظيفية الجنسية من السهل فهمه إذا تذكر المرء أن النشاط الجنسي والوظيفية ا لجنسية قد جرى تجاهلهما إلى حد كبير في المنهج الدراسي لمعظم المدارس الطبية. وهكذا تجدين نفسك تبحثين عن المساعدة من (أصحاب السلطة) الذين هم في الواقع يعرفون أقل مما تعرفين حول النشاط الجنسي. كما أنهم أيضاً ضحايا ثقافة تؤيد الأفكار البالية.

تزوجت إيفلين وهي في السادسة عشرة، وبعد أربع سنوات من الزواج، ذهبت إلى طبيبها لأنها لم تختبر أبداً النشوة الجنسية، ولأنها شعرت أن هناك خللاً طبياً. أخبرها طبيبها أن عدم حصولها على النشوة الجنسية يعود سببه إلى أن أعضاءها الجنسية لم يكتمل نموها بعد تماماً، وبعد أن يكتمل نموها في غضون عدة سنوات، تصبح قادرة على الوصول إلى النشوة الجنسية. كان ذلك التشخيص غير دقيق كلياً، لأن الطفلات وهن في الشهر الرابع يصبحن مؤهلات لاختبار النشوة الجنسية. لكن إيفلين صدقت الطبيب. وغدت، وهي تنتظر اكتمال نمو أعضائها التناسلية، أقل اهتماماً بالجنس. وحين بلغت الخامسة والثلاثين، وبعد أن انتسبت إلى المجموعة، انتابها غضب شديد لأنها ضيعت سنوات قبل أن تفعل شيئاً أكثر إيجابية بخصوص المشكلة.

وأخبر أحد الأطباء جولي بألا تكترث بخصوص حرمانها من النشوة الجنسية، لأنه من غير الضروري للمرأة الحصول على النشوة، وحين تذمرت بسبب كراهيتها للجنس نصحها الطبيب أن تشارك زوجها نظراً لحاجته إلى الجنس، ولأن الجنس ميزة يتمتع بها زوجها. ونصح أحد الأطباء مريضته بألا تمارس العادة السرية، لأن عليها أن توفر

مشاعرهـا الجنسيـة من أجل زوجهـا – وكأن العادة السريـة ستستنفد رغبتها الجنسية.

كانت سالي عذراء حين تزوجت، وعندما ذهبت إلى طبيبها لفحصها قبـل الزفـاف، أخبرها بخصوصـص ما ستتوقـع من الجماع قائـلاً: إنها ستشعـر كأن قضيباً فولاذياً يولج في مهبلها، وسيكون ذلك مؤلماً جداً. وقد تجلى رد فعلها في تطور ظاهرة التشنج المهبلي وعسر الجماع. ومنذ أن توقعـت أن تكون تجربة الجنس مؤلمـة، توترت عضلات مهبلها بغية الحماية ضد الجرح المتوقع. والساخر في الأمر أن محاولتها لحماية نفسها من الألم سببت لنفسها الألم.

لم يتلـق معظم الأطباء تدريباً في مجال النشاط الجنسي لكي يساعدوا المريضات اللواتي يعانين مشـاكل جنسية. ويجري التغاضي عن الخلل الوظيفـي الجنسـي أمـلاً في أن المشكلة ستحل مـن تلقاء ذاتهـا إذا ما تجاوزت المريضة قلقها. بالطبع ليسـت مشكلة النشوة الجنسية مشكلة حياة او موت، لكنها هامة جداً بالنسبة للعديد من النساء.

كان للرجـال تأثير كبـير على الـورع الغربي والتنشئـة الأخلاقية، لأنهم يحتلـون مواقع سلطوية في معظم الديانـات. وقد عدّت العديد مـن الديانات الجنس واسطة للإنجاب فقـط. ونُظر إلى النساء على أنهن إما طاهـرات جنسياً – المادونا – وإما شهوانيـة جنسياً ينبغي قمعها – المومس، المرأة المغويـة. هذا الخلط بين النشـاط الجنسي والأخلاقيات شكّل مصدراً آخر للصراع بالنسبة للعديد من النساء.

وهكـذا ليس مفاجئـاً أن يدخل العديـد من النسـاء مرحلة البلوغ الجنسي وهن قلقات ومرتبـكات وغير واثقات ومع شعور بالإثم. لقد

تلقــى العديد منا في فترة النمو رسائــل واضحة فحواها أن الجنس سيئ وقــذر من الأفضــل تجنبه. كما لقّنــا أن الفتاة المهذبة هــي الفتاة التي لا تعــرف بوجود الجنس، على الأقل قبل أن تتــزوج، بعدئذ، وبأعجوبة، يُتوقع من الجنس أن يفقد جميع دلالاته الكريهة ويغدو تجربة ممتعة.

في سنواتنــا المبكــرة، قبــل أن نعرف بوجــود الجنس، لُقّــن العديد منــا ألا نكتشــف أجسادنــا، خاصة القســم السفلي فيهــا، وكنا نُوبخ إذا جالــت يدانا في تلــك الناحية. وربما أعطينــا خرقتي حمام، واحدة لأيدينــا ووجوهنا، وأخرى للمكان الآخر الــذي لا يليق ذكره. كانت الرسالــة واضحة، فما هو في الأسفل قذر ومقــرف. وما يثير السخرية هــو أن غلوريا اكتشفت نشوتها الجنسيــة نتيجة لتلك الرسائل السلبية. فقد وضعــت ذلك المكان القذر تحت أنبوب الحنفية مباشرة لكي تنظفه جيــداً، وقد فوجئت حين اكتشفت أن ضغط المــاء خلق لديها إحساساً قويــاً جداً تُوج بوصولها إلى ذروة النشوة الجنسية، مع أنها لم تدرك في ذلك الوقت طبيعة ما جرى.

العديــد منا تقريباً تلقى رسالة، سواء على نحــو مباشر أم غير مباشر، فحواها أن علينا ألا نلمس أعضاءنا التناسلية، وحين فعلنا ذلك أحسسنا بالخجــل والارتبــاك. في حين يدرّب الأولاد علــى الإمساك بقضبانهم وسحبها في المرحاض، يُطلب من الفتيات صرف انتباههن عن ملامسة عضوهــن ملامسة مباشرة، ولو أننا أبقينــا أيدينا على أعضائنا وقتاً كافياً لأحسسنا بمتعة متأتية من لمس البظر. ولكننا لم نسمع أحداً يشير إلى هذه الأحاسيــس السارة. ونتيجــة لذلك قد نكبر مع شعــور بالغموض. إن إحساسنــا بالخوف من أن نصبح شــاذات ولا أخلاقيات، جعلنا نعاهد أنفسنا على أن نلمس هذه المنطقة مرة واحدة فقط، وسوف لن نعيدها.

لكننـا نخـرق المعاهدة. وحين نستسلـم نمارس العـادة السرية بالسرعة الممكنة في محاولة لتجنب مشاعر الخجل والذنب.

شبّـت مـاري وهي تعتقـد أنهـا إن لمسـت نفسهـا (في الأسفل) فستقـترف إثماً. لم تكن تدرك أن ما تفعله هـو العادة السرية، وكانت واعية بغموض أن ذلك يتعلق بالجنس. وفي أحد الأيام، وقبل أن تغفو، مارست العادة السريـة، وحين أفاقت شعرت بالمرض، وكانت متأكدة أن مرضها نجم عن لمس جسدها على الرغم من أنها فعلت ذلك من قبل عـدة مرات من دون آثار سيئـة. كانت خائفة، لذا تجنبت العادة السرية طوال شهور.

إن فضول الأطفال الطبيعي يتضمن الرغبة في اكتشاف أجسادهم - في أي مـكان - واكتشـاف أجسـاد الآخرين. في الأقبيـة المظلمة مع المصابيـح المحمولـة، خلف المرآب، أو فوق العشـب وسط الأشجار، نتفحص بفضول بعضنا لنرى هـل نحن متشابهون أم مختلفون. وحين نلعب (لعبة الطبيب) تصيبنا رعدة الاكتشاف الخطر، وكذلك الخوف من أن يرانا أحدهم - وسراويلنا في الأسفل.

نتعلم بسرعة ألا نسأل حول الجنس، أو حول (ذلك الجزء) من جسدنا الـذي يفترض أن يظل لغـزاً بالنسبة لنا حتى الـزواج. (من الطريف أن نلاحظ أن هذه المنطقة ذاتها من الجسد التي كانت قذرة وسرية ومخجلة، كانـت أيضاً قد عُـدّت أعظم هدية مقدسة يمكـن أن تقدميها، طاهرة، لزوجـك في ليلـة الزفاف). وإن نحـن سألنا حول الجنـس فسرعان ما يقنعنـا الكبار بعـدم السـؤال ثانية. لدينـا وسيلتان فقـط للتخلص من جهلنا - الكتب والمعلومات المتنوعة التي نجمعها من معارفنا.

إن المصــدر الأهم للمعلومات الخاطئة.. يأتي من أندادنا الذين نادراً مــا يعرفون أكــثر مما نعرف. قد نعــرف قصة البويضــة والنطفة، ولكن كيــف تجتمع البويضة بالنطفة يبقى لغزاً. بالطبع كان المعجم هو السلطة الأعظم، أليس كذلك؟ يسير منهج المعحم كالتالي:

نبحث عــن كلمة سبق أن سمعناها، لكنا لسنــا متأكدين منها تماماً. يقــول معجم وبســتر عن كلمة جِمــا ع، على سبيل المثــال، التالي (لقاء جنسي بين شخصين، معاشرة جنسية، مضاجعة).

حسنــاً لقد عرفنا سابقــاً، لكننا نريد المزيد مــن المعرفة حول ذلك. وهنــاك كلمتــان جديدتان، معاشــرة، مضاجعة، لذا نبحــث عن كلمة معاشــرة فنجــد تعريفهــا التــالي (مضاجعــة)، لا شيء جديــد. وهكذا دواليك.

لأننا إنــاث ونخشى الرفض، نحتفظ بحــذر بفضولنا الجنسي سراً. نتعلــم خصائص الأنوثة لنتــكل علــى الآخرين ونبحث عــن حبهم. معظمنــا يعرف كيف يتكيف حتى لا يخلــق متاعب. أن تكوني مذعنة يعنــي أن تكــوني محبوبة. يُثنى على الفتيات لأنهــن نظيفات وجميلات وغــير متطفلات. بينما يتوقع مــن الأولاد أن يصبحوا فعّالين ليكتشفوا بعدوانية، وليواجهوا الظروف وجهاً لوجه. في حين ينبغي على الفتيات أن يتلقين الحماية والاهتمام والراحة. لقد نُظر إلينا على أننا رقيقات جداً لا نتحمــل الصدمات التي يحدثها الاكتشــاف. نشكل سلوكنا ليتناغم مــع توقع أن يكون الذكور عدوانيين والإنــاث ضعيفات. نتيجة لذلك يتوقــع العديد منا أن يكون شركاؤنا مبادرين فعالين في الجنس، في حين نظل مستسلمات مذعنات.

سـواء خبرنا الصدمـات النفسية الجنسية قبل سـن البلوغ أم لا، فإن بدايـة الطمث تسبب صراعات ومشـاكل. بعض النساء اللواتي لم يكن لديهن معلومات حول الطمث، يواجهـن الطمث الأول برعب. ترى هـل جرى جرحهن أو أنهـن مريضات؟ حتى إذا فُسـر الأمر مع مرور الوقـت فنادراً ما تتيح الظروف تواصلاً منفتحاً. بعض الأمهات يقدمن كتبـاً حول (البلوغ)، في حين تترك الأمهـات الأخريات الكتب ملقاة هنـا وهناك ليسهل إيجادها. إن هذه الطريقـة في التعامل مع الموضوع يفتح ذلك الموضوع ويغلقه. إذ ما ناقشت الأم موضوع (البلوغ) معنا، نشعر بارتباركها الذي جاء أيضاً نتيجة تربيتها الجنسية.

حتـى لو كنا في تواصل قوي مـع أمهاتنا فإن الدم والتشنجات تظل تعذبنـا كل شهر. ولأننـا أصبحنا للتـو (نساء) وسنختـبر يوماً ما فرح ولادة الأطفال كنا نتجاوب بجذل مع شيء ما كان قد لُقب بـ (اللعنة). ويتراءى لنا توقع الأطفال كجائزة ضئيلة – خصوصاً لأننا سننتظر عشر سنوات تقريبـاً للحصول عليهم. ونظل في تلك الأثناء مرتبكات حول ذلك كله.

على الرغم من أن بعض أمهاتنا قد شعرن بالفخر حين جاءنا الطمث، كنا نشعر بعدم ارتياح. علاوة على ذلك، وبعد شرح طبيعة الطمث، لم تقدم لنا العديد من أمهاتنا معلومات إضافية أكثر حول الجنس. مارست لورا الجماع وهي في التاسعة عشرة دون أن تدرك أن ذلك هو الجماع. وثمـة عدد من النساء وسط المجموعة شعـرن بالغضب، خصوصاً تجاه أمهاتهـن لأنهـن لم يزودهن بمعلومات ضرورية حـول الجنس أو لأنهن اعتبرن الجنس نشاطاً قذراً، و لم يتطرقن إلى خصائصه المبهجة.

إن المواقـف القمعية تجاه الجنس، كما نعرفها، ليست عامة وشاملة. فطبقـاً لـ فـورد وبيتش (فالمجتمعـات التي تحد من اللهـو الجنسي أثناء المراهقـة ومـا قبلها، والتـي تفرض علـى الفتيات أن يكـن محتشمات وخجـولات ومذعنات تنتـج نساءً بالغات غير قـادرات أو على الأقل راغبـات في أن يصبحـن جريئات جنسيـاً، لا يستطعن، على الأغلب، اختبار نشـوة جنسية واضحة. وعلى العكس مـن ذلك، فالمجتمعات التـي تتيـح فرصة أو تشجع اللهـو الجنسي تنتج إناثاً علـى درجة عالية مـن الحرية في البحث عن اتصالات جنسية. ويصبح هؤلاء النساء حين ينضجـن أكثر نشاطاً وجرأة أثناء ممارسة الجنس الذي يؤدي إلى نشوات جنسية مُرضية).

تقيم بعض الثقافات طقوسـاً متنوعة احتفالاً بالأولاد الذين وصلوا إلى سـن البلوغ الجنسـي. وتعلم الرقصـات، التي غالباً مـا ترافق هذه الطقوس، الجماع بطريقـة إيمائية. ثقافتنا لا تقيم طقوساً احتفالية. ومع ذلـك، يستطيع أطفالنا تلقـي رسائل إيجابية حـول الجنس من السرور الواضـح الـذي يظهره الوالـدان في إيماءات الحب الرقيقـة المرحة التي يتبادلانها.

ثمـة أمـر آخر يقلـق الإناث من الطفولـة إلى البلـوغ، وهو الجمال الجسـدي. فمـن الهام جـداً بالنسبـة للفتيـات أن يكـنّ جميلات لا عاديات. حين نقترب من المراهقة تصبح أحاسيسنا حادة ونحن نراقب أجسادنـا (تتطور) مـع كل يوم يمر. نشعـر بالألم والقلـق ونتسائل إلى مـاذا سيؤول الأمر كله. هـل سيصبح لدينا ثديان كبـيران أم صغيران؟ كيـف سيكون عليـه مقياس خصرنا وحجم وركنا؟ هـل سنغدو أطول مـن الفتيان؟ ونجري باستمـرار مقارنة أنفسنا بصديقاتنـا. ونشعر أثناء

نمو نــا كأن أجسادنــا تدمر. نكتشــف فجأة ثدياً نما بطريقــة لا يمكن أن تتدخــل فيها. نرى بثرات جديدة ســوف تتطور على الرغم من المعالجة الدوائية. لم يكن ثمة شعور بالاطمئنان إزاء هذا الجسد الذي غدا مختلفاً عــن الجسد القديم المريح. ولا ندري أبداً مــا ينتظرنا بعد ذلك، ونروح نسأل السؤال الأبدي، هل سنغدو جميلات؟

أن تكــوني جذابة هو أمر غاية في الأهمية، لأن الجاذبية تجلب الحب والقبول، لكنهــا تسبب بعض المشاكل، ففي حــين نصبو إلى أن نكون جذابات أمام الجنس الآخر، نقع في حالة من التردد بخصوص جذبهم. تــرى هل من المناسب إغواء الفتيان، أو هل سنصبح سيئات أو فاجرات إن فعلنا ذلك؟ دائماً ما كانت الرسالة مزيجاً من نعم ولا، يشعر أولياؤنا بالفخر حين (نتهندم) ونذهــب معهم لزيارة الأقارب، لكنهم يشكون ويرتابــون إن نحن خرجنا مع الصديقــات. تعدنا إعلانات الماكياجات باكتساب شعبية، لكن استخدامها يسبب شجارات لا تنتهي في المنزل. وأخيراً، وبعد شهور أو سنوات من الشجار نكتسب الحق في أن نغطي جمالنا الطبيعي في محاولة للوصول إلى جاذبية أكبر.

العديــد منا يجــد نفسه يزداد وزنــاً، ودائماً ما نتجــاوز الحمية التي خططنــا لها. إن البدينــات منا ليس لديهن فرصــة للتنافس في الحلبات حيــث الجوائز قيمة. نلــوم وزننا لأنــه السبب في افتقارنــا للأصدقاء، ونتخيــل نجاحنا في إغواء الفتيــان إن فقدنا عدة باونــدات. لكننا نعود ونعقلــن الأمر، إذ ندرك أن من سيحبنــا من الأصدقاء سيحبنا لذواتنا لا لسماتنا السطحية البادية.

ومع ذلك فالمظهر والإغراء يجلب لنا عدداً من المشكلات، فإذا كنا

جذابات فقــد نقلق حول استعداء الفتيات الأخريــات الغيورات. وإذا فتنّا الفتيــان فسيثبت ذلك أننا مرغوبات، لكننــا نغدو مرتبكات حول معاملــة المعجبين بنا. لقد أجبرنا على أن نعتقد أن مشاعرنا الجنسية تجاه أصدقائنــا خاطئــة وسيئة، إذ للفتيان فقط الحــق في يميلوا إلى النشاطات الجنسيــة، أما الفتيــات فلا. كم هو مربك أن نكتشــف العديد منا وهو يفعــل ذلــك في الوقت الذي لا يجدر بنا فعله. وهكــذا تعلم الكثير منا أن يسيطــر، بامتثال، على أحاسيسه الجنسيــة أو أن يخمدها تماماً. وإذا سمــح لنا بلقاء صديق فمــن الطبيعي أن نتحمل مسؤوليــة إبقاء العلاقة ضمن مستوى محدد.

يتوقــع الفتيــان (الذهــاب إلى أبعد) في حــين يفترضــ أن نوقفهم. نشاطهــم الجنسي مجاز، لكن الفتــاة الصالحة هي فوق النشاط الجنسي، مخلوقة باردة الإحساس لا تعرف كيف تسيطر على أحاسيسها الجنسية فقط بل على أحاسيس شريكها أيضاً. تعلمنا أن الفتاة (الخليعة) هي التي تشــارك في الجنس، وإن الفتى الذي يستخدم مثل تلك الفتاة لمتعته، لن يحــترم أو يتزوج هذه الفتــاة. إن الفتاة التي تمتثــل لأحاسيسها الجنسية ستحظى بسمعة سيئة، في حين يحصل الفتى على فتاة أفضل.

حــين كنت في السادسة عشرة، تلميذة في المدرسة الثانوية، حضرت مــع صديق اجتمــاع رابطة في عطلــة نهاية الأسبــوع. كان في الحادية والعشريــن يدرس في الكلية. كنا على شاطــئ نيوجرسي، وكان النهار الجميــل يوشك على الانصرام. ولمــا طالت بنا الأمسيــة وأصبحنا أكثر إنفعالاً وعاطفيــة، ناشدني رفيقي بجدية قائــلاً (لاتدعيني أسلك معك سلــوكاً يفقدني احترامك لي). يــا له من مأزق! ترى هــل أنا حرة جداً في عينيــه. هــل هذا التحذير حول شيء ما يخطــط لأن يحاوله في المرة

القادمة؟ كنت مذعورة ومشوشة. لَم لا يستطيع أن يمنع نفسه؟ لم ينبغي علي أن أقدر كل شيء وأبقى الغطاء مغلقاً؟

بعد التدرب على تجنب الأحاسيس الجنسية ظاهرياً وباطنياً، تتوقع كل واحدة منا أن تُبعث بأعجوبة امرأة فعالة، امرأة مشبوبة العاطفة حين تتحقق العلاقة الجنسية الناضجة. أدركت سالي، وهي واحدة من عضوات المجموعة، أنها تاقت إلى الجنس أكثر وانتابتها الأحاسيس الجنسية أكثر حين كانت في السادسة عشرة، وبعد عشر سنوات كانت قد تعلمت تجنب مشاعرها بفاعلية أثناء العناق على مقاعد السيارات الخلفية.

بالنسبة للكثير منا فإن بوابات تدفق الأحاسيس الجنسية لن تفتح بأعجوبة في بوم شروعنا بممارسة الجماع، حتى في ليلة زفافنا الذي أقره المجتمع والأولياء. إذ قد لا يكون من السهل شطب جميع الرسائل المبكرة السلبية التي جعلتنا مشحونات بالقلق وفقدان التوازن.

إن اللواتي قررن المضي حتى (آخر الدرب) قبل الزواج، ربما مارسن الجنس ليبرهنّ على حبهن لعشيق، أو لأنهن استنفدن الأعذار وتعبن من ضغط الذكور، وجدن أنه من السهل الاستسلام بدلاً من متابعة المقاومة. إن قرار ممارسة الجنس (لأنه) أراد ذلك هو قرار مشوش في أحسن الأحوال. هل رغبن في الجنس أيضاً؟ هل سيظل يحترمهن بعد ذلك؟ أو أن يتركن في الحمأة التي اعتقدن أنهن يستحققنها؟

والأنكى من ذلك هو الخوف من أن لا يُبقي الأمر سراً، حتى لو كان قد وعد بذلك. والخشية من أن يبالغ في وصف ما دار من حديث في الغرفة المغلقة وتتدمر السمعة إلى الأبد. جميع هذه الأفكار يمكن

ان تخلـق قلقاً كافيـاً وخطراً يحولان دون الاستمتـاع بالاسترخاء بعد التجربة الجنسية الأولى.

حتـى إذا كنا قويـات على نحـو كاف لنتجاوز ضغـوط المجتمع، وقررنـا ممارسة الجنس مـن أجل ذواتنا، فإن مثل هـذا القرار هو أسهل للتقبل فكرياً، أكثر منـه عاطفياً. في عام ١٩٧٢ أشارت دراسة أجرتها مؤسسـة بلاي بـوي إلى أن أكثر من نصف العازبـات تحت سن الـ ٢٥ وجدن تجربة الجماع الأولى باهتة أو غير سارة و٢٠ بالمئة فقط قلن إنها كانت مبهجة.

إن تجاربنا الجنسية الأولى قد تكون جيدة، أو سيئة، أو ليست بالسيئة ولا بالجيـدة. ومـع ذلك فالاحتمـال الأكبر، هو أننـا نكون خجلات ومرتبكات. ترى هل حركتُ جسدي على نحو صحيح؟ هل أحدثت ضجـة أو صوتاً عالياً جداً؟ هل أنـا مثيرة؟ والأهم من كل ذلك هو هل تمتـع شريكنا بالعملية، وهل كنت جيدة بالنسبة له؟ ومن دون أن ندري نركـز طاقتنا لمتعته ونحـاول اكتشاف ما الذي يريـده منا. علاوة على ذلـك ينبغي أن نكـون أفضل تدريبـاً على فهم ما يريـده شخص آخر، وكيف نشبع رغبته لنحقـق البهجة لأنفسنا. وهكذا ينتهي بنا الأمر إلى عدم الرضا وندهش لتلك الجلبة حول الجنس.

إن اختبـار الجنس الـذي لا يرضي هو أصعب في هذه الأيام مما كان في الماضي، لأن المطلوب من المـرأة اليوم أن تكون متحررة جنسياً. إن الضغـط الاجتماعي يجعل من الصعب قول لا، حتى حين لا نشعر بأننا جاهـزات بعد من أجل الجنس. إن الكثير مـن النساء الشابات فعالات جنسيـاً طبقـاً لدراسة حديثة. ثمـة ٤٦ بالمئة من النسـاء تقريباً اختبرن

الجمـاع قبل سن الثامنة عشرة. لكن ارتفاع نسبة النساء الأنشط جنسياً لا يعني أنهن يحظين بمتعة أكبر من الجنس.

علـى الرغم مـن الاتجاهات الأكـثر تحررية تجاه ممارسـة الجنس قبل الـزواج، فقـد أصبـح لدى كثـيرات من النسـاء تجربة جنسيـة ليست بالتجربـة الكافية للجنس المريح والخالي من الهـم. لقد اعتادت يانيس الضحك في حفلات الأنس والسمر حيث تطلق النكات القذرة، لكن ضحكاتهـا كانت فارغة، وقـد تمنّت سراً معرفة ما الـذي تفتقده. غدا الجنس، بالنسبة لها، أكثر ضجراً.

ثمة عـدد لا محدود من الأحداث والتجـارب أسهمت في وضعك الجنسـي الحـالي. وكل امـرأة تأثرت بهـا على نحو مختلـف. إن معرفة الحالة التـي وصلت إليها قد تساعدك علـى إدراك أنك لست الوحيدة التـي تشعر مثلمـا تشعرين. إن بحوث (أسطورة النشـوة المهبلية) لـ آن كودت و(شؤون النشوة الجنسية) لـ سوزان ليدون و(الأعضاء والنشوة الجنسية) لـ أليكس شولمان، هي مقالات قد تضيف وجهات نظر أخرى إلى الموضوعات التي طُرحت في هذين الفصلين الأولين.

-٣-

أين أنتِ الآن؟

حـين يتوجـب علينا فعل شـيء، فنحن جميعاً قـادرات على إيجاد طـرق للتعامل بنجاح مع وضـع جنسي غير مرض. الكثـير من النساء استنبطن حلـولاً وسطاً تمكنهن من تحمل الإحبـاط الجنسي، لكن هذه الحلـول قد تؤثر ضمن حدود معقولـة تتيح للمرأة إبقاء حياة الجنس في مستـوى يمكـن احتماله من دون حل المشكلة حـلاً واقعياً. فهل تجدين نفسك الآن تعيشين مثل هذا الوضع.

هنـاك نزعـة شائعة هي نزعة الوقوع في حلقـة مفرغة حين تتوقعين أن تنتهـي المواجهـة الجنسية مع شعورك بالسخـط والإحباط، في حين كنـت تأملـين أن تكون «هذه» المـرة مختلفـة. إذا كان الأمر هكذا، قد تجدين نفسك وقد تحولت إلى متفرجة أثناء ممارسة الجنس. حين تتواصل الممارسة الجنسية، قد يتنامى خوفك أكثر فأكثر من أن نشوتك الجنسية لن تتحقـق. إذن فأنت تزنين باستمرار استجاباتك وأنت تحاولين الوصول إلى النشوة الجنسية المراوغة. أنك كلما راقبت بإمعان أكثر وازداد قلقك يتضاءل إدراكك بأنك تستطيعين أن تكوني ما يحسه جسدك.

إنك، حين يسرع شريكك بإيلاج قضيبه، تبدأين بإقرار عجزك. وفي

حين يختبر شريكك النشوة الجنسية، قد تشعرين بالإحباط والغضب والحزن والتوحد.

ستضحك إلين ضحكاً متواصلاً بعد أحداث الجماع المحبطة. ومن ناحية أخرى سينتهي الأمر بـ بيتي إلى البكاء. لكن كلا المرأتين شعرتا، بعد أن اجتازتا هذه المراحل العاطفية، بالعدم حين انتهت ممارسة الجنس. تعودتا العيش من دون متعة جنسية. ومن المؤسف أنه، على الرغم من استيعاب عدم الرضا المتواصل من الجنس، فأنت لاتستطيعين رؤية حل للمشكلة. وستبدئين بالتعامل مع الجنس كمهمة شاقة بغيضة، وستحاولين تجنبه أو تنتهين منه بالسرعة الممكنة.

ربما تجدين نفسك تجلسين مريضة هنا وهناك أو تنتظرين بتململ «الرجل المناسب» ربما تلقين باللائمة على والدتك ووالدك لأنهما لم يقدما إليك معلومات كنت في أمس الحاجة إليها أو لأنهما غرسا في نفسك المشاعر السلبية تجاه الجس. وربما تلومين شريكك لأنه لا يعرف على نحو كاف أو لأنه لا يهتم. أو أنك أبعد ما تكونين عن فكرة من هو المخطئ. ومثلك مثل العديد من النساء في المجموعة، تعلمتِ فقد الاهتمام بالمشاعر الجنسية في محاولة لحماية نفسك من إحباط محتم نجم عن تجربة جنسية أخرى غير مكتملة. وكلما كان فقد الاهتمام أبكر، قل الإحباط الذي قد تشعرين به في النهاية. وقد تعلمت بعض النساء فقد الاهتمام فوراً لأنهن لم يختبرن المشاعر الجنسية الممتعة مطلقاً.

لا حاجة للقول، إزاء هذه الحالات، إن الانتهاء من الجنس هو الأفضل. وقد تصبحين خبيرة بجعل شريكك ينتهي بالسرعة الممكنة، فأنت تعرفين جميع التقنيات،وتركزين عليها لكي تنهي الجماع. وبقدر

ما يصل شريكك إلى ذروة النشوة الجنسية على نحو أسرع، بقدر ما يقل وقت الجماع الذي ينبغي عليك تحمله. ولكن كلما ركزت أكثر على تسريع حصوله على نشوته، يقل التركيز على تجربتك الذاتية. إنك إن فقدت الاهتمام بمشاعرك الجنسية من البداية، لن يكون هناك احتمال لأن تحصلي على النشوة الجنسية لأنك لم تمنحي لنفسك فرصة المشاعر الضئيلة التي قد تختبرينها إذا أريد للعملية أن تتطور ببطء.

إن النهج الأكثر شيوعاً الذي تستخدمه المرأة للتعامل مع عدم الوصول إلى النشوة الجنسية هو تزييفها. سيقول الكثير من الرجال إنهم لا يعتقدون أن المرأة تستطيع تزييف النشوة بنجاح، وأن باستطاعتهم تمييز الفرق بين النشوة الحقيقية والنشوة المزيفة. ولكن ترى هل يستطيعون؟ ثمة نساء زيفن النشوة الجنسية بنجاح طوال سنوات. ولكن كيف تستطيع المرأة تزييف النشوة الجنسية إن لم تكن قد خبرت النشوة الحقيقية أبداً؟ توني، وهي واحدة من زميلاتي في العمل، تعلمت ذلك من الروايات الإباحية. وزيفت كارمن النشوة بنجاح طوال سنتين ولم يكتشف شريكها ذلك. لقد زيفتها على نحو مصنع، وأقسمت، بعد أن نجحت في الحصول على النشوة الجسية، على أن شريكها لم يستطع إدراك الفرق. لقد لاحظ فقط أنها بدت تتمتع بالجنس أكثر من قبل.

لماذا تزيف المرأة النشوة الجنسية؟ ثمة أسباب مختلفة. كارمن ونساء أخريات زيفن النشوة لكي لا يعتقد شريكهن بأنهن قاصرات. وهل تزيفين النشوة لأنك مرتبكة وخجلة من عدم قدرتك على الوصول إلى النشوة، وأنك لا تريدين أن يعرف أحد بالأمر، خصوصاً عشيقك. أو قد تكوني خائفة من أن يرفضك. وقد تريدين كسب رضاه إذ

تعتقدين أن التجاوب معه جنسياً هو الطريق إلى كسبه. هناك سبب آخر يدفع النساء لتزييف النشوة وهو لحماية «أنا» الشريك. فشريك إلين يحاول جاهداً أن يوصلها إلى النشوة، هي لا تريد أن تدعه يحبط. قد تشعرين، بطريقة أو أخرى، أن من واجبك إقرار رجولة شريكك بإظهار أنه يستطيع إرضاءك جنسياً. وإن لم تفعلي، قد تشعرين أنه سيشعر بالنقص والاكتئاب، ومن الممكن أن يتخلى عنك. وما زالت بعض النساء تزيف النشوة لدفع الرجل إلى التوقف وإنهاء العملية، فإن كنت تعتقدين بحرص شريكك على منحك النشوة الجنسية، وإنك لن تستطيعي ذلك، فقد تزيفينها – وبهذا يمكنك جعله ينهي الايلاج ويدعك وشأنك.

ولكن ما هو الثمن الذي قد تدفعينه مقابل تزييف النشوة الجنسية؟ أولاً، إن انشغالك الكبير بالتزييف قد يؤدي بك إلى فقدان الاهتمام الكامل بالمشاعر الجنسية التي ينبغي أن تعيها. قالت يانيس، بعد انتهاء دورة المعالجة، «أنت تعلمين إنني زيفت كثيراً، ومن المحتمل أني حصلت على نشوة ضئيلة و لم أدرك ذلك».

الصعوبة الثانية، هي أن ذلك التزييف يعيق شريكك عن معرفة وجود المشكلة. وإذا لم تدعيه يعرف أن هناك خطأ ما، سيفترض أن تقنيات مضاجعته ترضيك. وبالتالي سيستمر بفعل ما اعتاد على فعله. وأن استطعت إخباره بالحقيقة، قد يرغب بالانضمام إليك في محاولة لتجريب تقنيات أكثر فاعلية.

وأخيراً يمكن أن يغدو التزييف فخاً، لأنك إذا بدأته يصبح من الصعب إيقافه. وثمة خشية من أن يغضب شريكك ويستسلم لجرحه، إذا أخبرته

بفعلتك بعد زمن طويل. ومن الممكن أن يفقد ثقته بك. ولكن في حين أن ثمـة مجازفة بالاعتراف بالتزييف، فمن المحتمل ألا تكون كبيرة جداً كما قد تتوقعين. وإذا شرحت حالتك بصراحة، من دون لوم، فإن هناك فرصـة جيـدة للتجاوب بلطف واهتمـام. ومع ذلـك إن أخبرته وأنت غاضبة وفي غمرة الشجار، يمكنك أن تتوقعي الأسوأ.

أخيراً استجمعت سارة شجاعتها وأخبرت شريكها بأنها عاشت معه طوال سنة لم تحصل خلالها على النشوة الجنسية. لقد عاشا حياة جنسية نشطـة على نحو استثنائـي قاما بممارسة الجنس مرتـين في اليوم وعلى نحـو متكرر، وفي كل مرة كان الشريك يحصـل عل نشوتين أو ثلاثة. لقد شعر بأنـه يسعى بهذه الطريقة لإرضاء شريكتـه. وحين أخبرته بأن إيلاج قضيبه لم يكن بالشيء المثير جنسياً بالنسبة لها. شعر بارتياح كبير. واعـترف حينئذ بأنه كان يزيـف بعض تلك النشوات لاعتقاده أن ذلك يثيرها. وهكذا كان التزييف مضاعفاً في العملية. راح الاثنان يحاولان تحقيق الانسجام مع توقعات الآخر. وحين تمهلا وحاولا تجريب الإثارة اليدويـة والفموية، بـدأ كل منهما بالحصول على نشـوة واحدة ومتعة جنسية أكبر.

الكثير من النساء يتوصلن إلى حل بالمشاركة بالجنس لصالح الشريك. صحيح أن الممارسة الجنسية تجعلك تشعرين بالقرب. فمعظمنا يستمتع وهو يرى الشريك في حالة جيدة ويبدو سعيداً. لكن هذه البهجة تزول دائماً إذا شعرت بأنك تتيبسين حين يتحول العناق إلى جماع.

في الواقـع، تستطيعين الحصول من الممارسة الجنسية على شيء أكثر من إحساسك بأنك قريبة من شريكك ومن رؤيته سعيداً. مهما تكن هذه

الأمـور هامة، ليس هناك من سبب يجعلـك لا تستطيعين إيجاد الكثير من الرضا في الجنس. ينبغي أن تكوني قادرة على الأخذ والعطاء. كانت ليديا تشعر بأنها قريبة من عشيقها، لكنها قالت إنها دائماً ما شعرت بأن هناك غشاً بطريقة مـا. أنت أيضاً ستشعرين بالغيظ إن مارست الجنس، علـى نحو رئيسي، من أجـل شريكك فقط، ومن رؤيتـه يُفتن في حين تظلين فاترة الحماسة.

إن مـا يمكن توقعه فقط، هـو أن النساء اللواتي يلجـأن إلى التزييف ينتهـي بهن الأمـر إلى رؤيـة الجنس كشـيء روتيني بغيض، كواجب لإنجاب الأطفال أو لحماية أزواجهن أو عشاقهن من أن يضلوا.

تتجنـب النساء حـالات الإحباط الجنسـي بطرق مختلفـة. إذ نظراً لأنـه من الصعب أن تقولي لا دائمـاً وعلى نحو مباشر، فقد تدعين أنك تعانـين آلاماً في الرأس أو أن يومـك كان حافلاً بالأعمـال وتشعرين بالتعب الشديد في الليـل لا تستطيعين معه ممارسة الجنس. قد تكتشفين عـن إصابة مهبلية، ربما تتناسين تنـاول حبوب منع الحمل، أو أن تكون رغـوة منـع الحمل قد نفـدت، أو تهملين إدخال حجـاب منع الحمل. جميع هـذه الطرق يمكن أن تكون طرقاً لتجنـب الجماع. قد تفسدين جاذبيتـك الجنسية باستخدامـك معاجين التجميـل، مقصات الشعر، البيجامـا الفضفاضـة، أو قد تختلقين شجاراً قبـل لحظات من الذهاب إلى النـوم. وبخلاف الرجل، إذا لم ترفض المـرأة شفهياً أو تتذرع بعلل جسدية، فإن جسدها قادر على المشاركة الجنسية حتى إذا لم تكن مثارة جنسيـاً. وبالنسبة للرجـال يمكن للقضيب قـول لا. ومع ذلك فالكثير مـن الرجال ومعهم عدد كبير مـن النساء، يتحملـون مشقات الجماع العاطفية والجسدية حين لا يكون لديهم رغبة حقيقية.

بالطبع يمكن تحقيق بعض النجاح في استخدام الجنس غير المرضي كطريقة لعقاب شريكك. فأنت لا تحصلين على النشوة وهو يشعر بالأسف، أو يستمر على غير رضا في ممارسة الجنس بطريقة سلبية، وأنت تمنعينه من الاستمتاع بالجس بقدر ما يفعل إن كنت مشاركة حقاً.

أين يتركك كل هذا؟ على الرغم من أن وسائط الإعلام والحركة النسائية وإتاحة منع الحمل قد غيرت بعض المواقف. فأنت ما زلت تشعرين بالنقص وعدم الأمان حول محاولة فعل أي شيء جديد. ربما لا ترغبين في إعلان «قصدك». أو قد تستمرين في التضحية بمتعتك لكي ترضي شريكك وتحمي «أناه» حتى لا يشعر بالنقص. وهذا ما يجعلك مثبطة الهمة، ومن دون حل للمشكلة. وربما لأنك اقتنعت بأنك لن تتمتعي بالجنس الكامل وبالوصول إلى النشوة أبداً.

إذا كنت واقعة في أحد هذه المآزق، فهناك حلول وسوف تكتشفينها في الفصول اللاحقة. ونظراً لأن الجنس هو صيغة جوهرية للتواصل، وغياب التواصل الجنسي هو دلالة على إخفاقات التواصل الأخرى، فإن من الأفضل أن تبدأي بمناقشة المشكلة مع شريكك بالسرعة الممكنة. وسيتفهم شريكك وسينضم إليك في البحث عن الحل. ولكن أكثر ماتحتاجينه هو أن تصممي على فعل شيء بنفسك، متجاوزة التذمر وانتظار شريكك ليبادر، أو انتظار معجزة ما. إن محاولة القيام بشيء جديد هي الخطوة الأولى الكبيرة. ترى هل الجماع بالطريقة المألوفة، على سبيل المثال، هو الطريقة الوحيدة لممارسة الجنس؟ ما هي الأمور التي قد تقترحينها على شريكك لمساعدتك؟ هناك بعض التمارين ستساعدك، ولكن من واجبك إجراء حديث كخطوة أولى. إن تفهمك

لوضعك الآن وإدراكك كم هي خاصة طرقك للتعامل مع الإحباط الجنسي الذي يمنعك من الوصول إلى حل للمشكلة، قد يمدك بالشجاعة للدخول في التجربة أو لتغيير حياتك الجنسية. لقد ساعد ماسترز وجونسون في إعادة تحديد مفهوم النشاط الجنسي بوصف سيرورة العملية الحقيقية لدور الاستجابة الجنسية عند المرأة. كل امرأة بحاجة إلى الاعتماد على تلك المعلومات الأساسية (يتضمنها الفصل الخامس) واكتشاف نمطها الجنسي الفريد، وعندئذٍ تشارك عشيقها هذه المعرفة.

- ٤ -

الخطوات الأولى نحو التغيير

ثمــة طريق واحــد لتجاوز المواقــف الجنسية السلبية التــي اكتسبتها تدريجياً، هو اكتشاف ما هي، ومن أين أتت؟ بالتأكيد قد تكونين قادرة على حل جميع خيوطها المتشابكة، إذ إن بعض الرسائل التي كانت غير مباشرة تبقى مشاعر غامضة لا تمكنك من اقتفاء أي أثر محدد لها.

ولكــن مع ذلك، ثمة عــدد من الطرق للشــروع في إعادة اكتشاف ماضيــك الجنسي. إحدى هذه الطرق الجيدة هي أن تجلسي مع صديقة مقربة، وتصف الواحدة للأخرى مواقف جنسية وتجارب خبرتماها أثناء بلوغكما سن الرشد. لقد اكتشفت النساء في المجموعة أن هذا التمرين يساعــد كثيــراً، فالحديث مــع امرأة أخــرى بالمقارنة مــع رجل، يسهل الوصــول إلى مستوى أعمق للفهم بسبــب التاريخ المشترك للراشدات. وعلــى الرغم من أن الرجل قد يكون قــادراً على تقديرك وفهمك، فإن فهمه لا يرتكز على تجربتــه الشخصية. ومع ذلك ثمة بعض الميزات في مناقشــة تاريخــك الجنسي مع صديق صــدوق أو عشيق. إن فعل ذلك قــد يجعل العلاقة أقرب وأكثر حميمية، ويمكــن أن يعمق مستوى الثقة بينكما، فقد يمنحك فهماً أبعد لطبيعة شخصية الشخص القريب منك.

إن التواصل المنفتح عبر المناقشة التفصيلية قد يوفر نقطة انطلاق جيدة بالنسبة لكليكما للحديث حول الجنس على نحو منفتح أكثر، ومن أجل فهم حاجة كل منكما. وإذا لم يكن ثمة أحد تشعرين معه بالراحة في مناقشة هذه المسائل، فحاولي كتابة أفكارك أو على الأقل اجلسي منعزلة بعض الوقت لكي تكتشفي أفكارك في العمق.

الموضوعات التالية ستوفر لكِ فرصة جيدة للبدء باكتشاف مواقفك وتطورك بصفتك كائناً لديه نوازع جنسية:

١- كيف كان شعور والديك بخصوص الجنس؟

٢- ماذا كان موقف زملائك تجاه الجنس أثناء فترة البلوغ؟

٣- متى وكيف تعلمت شيئاً بخصوص الحيض؟ وماذا كان موقف من أخبرته بذلك؟ هل كنت باستمرار متضايقة جداً - تشنجات؟ هل أربكك حادث عرضي ارتبط بالحيض؟

٤- متى وكيف اكتشفتِ العادة السرية؟ هل تذكرين متى مارست العادة السرية لأول مرة؟

٥- متى وكيف اكتشفت ما هو الجنس في الواقع؟ هل صُدمت؟

٦- ما الذي كانت عليه ظروف تجربتك الجنسية الحقيقية الأولى، وماذا كانت تشبه بالنسبة إليك؟

٧- هل تعرضت لصدمات جنسية - اغتصاب أو أية تجارب جنسية أخرى مروعة؟ أنفقي خمس دقائق إلى عشر لكل سؤال.

وجد بعض زمـلاء العمل أن ثمة مجالاً آخر للاكتشاف أثبت أنه هام جداً بالنسبة للنسـاء في المجموعات. وهو المناقشة المباشرة مع أمهاتهن حول الجنسـ. اتصلي هاتفياً بوالدتك أو قومـي بزيارتها إن كان ذلك ممكناً. ابدئي المناقشة بسؤالها عما أخبرتها والدتها (جدتك) بخصوص الجنسـ ومنع الحمل حين تزوجت. يمكن لهذه المعلومات أن تثمر لعدة أسبـاب: أولاً: قـد يساعد في وضـع مواقف والدتـك الشخصية تجاه الجنس في نصابها الصحيح - خاصة إذا كانت سلبية.

ثانياً: قد تعرفين الأمور حول والدتك ونشاطها الجنسي التي يمكن أن تكون بعيدة عن توقعاتك، وقد يمكنك هذا من إعادة تقييم انطباعاتك.

ثالثاً: قد تغدو هذه المناقشة أرحب وأعمق بتضمنها التجارب المبكرة والأحاديث والأحداث - بعض أمور قد تكون منسية، أو أمور رغبت دائمـاً في المشاركـة فيها، ولكن لم تتوفر الفرصـة أو الشجاعة للتطرق إليها. والأهم من ذلك، قد يمنحك إطاراً واقعياً، سلبياً أو إيجابياً، لتري من خلالها تطورك الجنسي.

كتبت (ج) في (المرأة الحسية): (ثبتي على سريرك ومرآتك وحائطك علامـة سيدة إلى أن تعرفيها في كل جزء من وجودك: نحن خلقنا لنبهج الرجل ونثيره ونرضيه). وأنـا أود أن أضيف أننا خُلقنـا لنبهج أنفسنا ونثيرهـا ونرضيها. كانـت ترتسم على وجـه نينا ابتسامـة دائمة، و لم تتحـدث أبداً عـن عدم رضاها عـن زوجها. كانت تحـاول دائماً فعل أفضـل الأشياء وتكبح الغضب والشعـور بالخيبة. كانت تخشى من أن يتوقف زوجها عن حبها إذا عبرت عن أحاسيسها السلبية. كانت عملية جـداً في كبح مشاعرهـا الجنسية وفي التعبير عنها. وهـي لم تختبر أبداً

النشوة الجنسية. وما أثار دهشتها هو أنها عندما بدأت بالتعبير عن عدم رضاهــا عن مجالات أخــرى من العلاقة، بدأت بالحصــول على النشوة الجنسية أيضاً.

أنت تستحقين المتعة، لكن قد تكون المتعة صعبة المنال بالنسبة إليك. وقــد تشعرين بأنك لا تستحقينها، أو أن الأمور الأخرى أكثر إلحاحاً أو أهمية، وهكذا تهملين نفسك.

إن تطوير قدراتك الجنسية الكامنة يعني إيجاد وقت مكرس للجنس، ويعنــي بالنسبــة لمعظم النســاء تخصيص وقــت من جداولهــن الحافلة بالأعمــال. ولكن لإيجاد الوقت وتقبل المتعــة، ينبغي أن تشعري بأنك تستحقينها، وبأنك هامــة أيضاً، هامة بقدر أهمية أولئك الذين تحبينهم وتعتنين بهم. إذ ينبغي أن تمنحي نفسك بقدر ما تمنحين الآخرين.

اعتادت سارة خدمة شريكها، وكانت جيدة في ذلك. كانت خياطة جيــدة وطباخة جيدة، مكترثة وغيرية. ولكن انتهــى بها الأمر للشعور بالاستيــاء من شريكها لاعتقاده أن بإمكانــه مكافأتها بمضاجعتها. ومن دون أن تــدرك، وجدت نفسها تفكر (تعتقد بأنك مثير جداً، سأريك. لم أحصــل على النشــوة الجنسية). بالتأكيد ثمــة منافع في كونك غيرية وخادمة مضحية. ولأنك تخدمينه فهو مدين لك. وربما ستكونين ذات قيمــة بالنسبة له، ولن يجازف بتركك، ولكنك في نهاية الأمر تخدعين نفســك. فمن غــير المحتمل أن يظل معــك لأنك فقــط خادمة جيدة. كانت إلين تغضب من زوجهــا، لكنها ظلت زوجة صالحة. وقد قالت ليديــا لإلين (إن من حقك أن تعيشي. كوني جيدة لذاتك، كوني ودودة مــع ذاتك. أنت تستحقين ذلك. إنها مسألــة (وجود). وأضافت ليديا

قائلة إنها اعتقدت دائماً أن العطاء أفضل من الأخذ. (اعتدت أن أحب لأكون محبوبة. إن ذلك هراء. فأنا أستحق شيئاً من أجل نفسي أيضاً).

لكِ الحق في رفض الأمور التي لا تريدينها، وفي طلب الأمور التي تريدينها. قد تشعرين بأنك في حاجة إلى المزيد من أجل ذاتك، لكنك لا تعرفين كيف تباشرين في الحصول على حاجاتك. إن شعورك بأنك تستحقين أكثر من أجل ذاتك هو ضروري لكي تطوري طبيعتك الجنسية. وإذا كنت لاتشعرين بأنك تستحقين المتعة فلن تدّخري الوقت الضروري للحصول عليها، وإذا لم تدّخري الوقت فلن يتغير شيء.

علاوة على ذلك، إن استحضار ماضيك الجنسي، وإحساسك بأنك تستحقين أكثر من أجل ذاتك، هو أمر ضروري لإعادة الصلة مع جسدك. إن أي نفور قد تختبرينه بهذا الشأن هو نتيجة الآراء الاجتماعية التي علمتك أن تصوني وتغطي جسدك بوقار، مثلما تملي عليك وسائل الإعلام كيف تظهرين.

يمكن أن تكوني قد نفرت من منظر جسدك. متى كانت آخر مرة نظرت فيها إلى جسدك عن كثب؟ الكثير منا يتجنب النظر لأننا نرى العيوب فقط – العيوب التي علمتنا المجلات والتلفزيون والأفلام.. إلخ أن نلاحظها. إن وسائل الإعلام ومصممي أزياء المرأة يضعون معايير جمالية متنوعة تعلّم المرأة كيف تبدو في كل عام. فإن لم نكن على طراز هذه السنة نشعر بعدم الرضا عن أنفسنا. إننا نتقبل المغالطة الصارخة القائلة إننا ما لم نبدُ كأننا في العشرين فإننا لسنا جذابات جنسياً. الأوراك العريضة كانت (في عقد فائت) والصدور الكبيرة في العقد التالي. نتوقع الآن أن نكون ذوات صدور مسطحة وأجساد تشبه

الأعمدة. إذا كان نمط جسدك مقبولاً هذا العام، فلن يكون كذلك العام القادم. إن محاولة تبديل جسدك ليلائم كل الأوقات هو بالطبع شيء سخيف مناف للعقل. علاوة على ذلك ثمة قليل من الأشخاص يتقبلون التغيرات الطبيعية التي تطرأ على أجسادهم نتيجة الكبر والولادة. حان الوقت لنكف عن الاعتقاد بأن المشكلة تكمن في ذواتنا، ولنتساءل لم تحبطنا وسائل الإعلام بدلاً من أن تشجعنا على استغلال تميزنا.

قليلات جداً منا لديهن تصور عن (الشكل المثالي)، وليس هناك من سبب يدعونا إلى محاولة التناغم معه، ومن الهام جداً معرفة جسدك لتصبحي صديقة له حتى إن كان ثمة بعض التحسينات التي ترغبين في إجرائها. وقد اكتشفت النساء في المجموعة عملية إعادة اكتشاف أجسادهن بطريقة جديدة مختلفة.

كيف تستطيعين العودة إلى التواصل مع جسدك؟ ضعي في غرفتك الخاصة مرآة بطول قامتك اقفلي الباب واخلعي ملابسك قبالتها. تفحصي جسدك بعناية. قد تتحدثين إلى نفسك أثناء تفحصك له لتخبريها عما ترين. انظري إلى جسدك من جميع الزوايا، قفي، اركعي، اجلسي وساقاك متباعدتان ومضمومتان. تابعي النظر مدة ١٥ دقيقة. بعض النساء يشغل بالهن التأكد من انطفاء الأضواء، ومن أن أجسادهن مخبأة تحت الأغطية قبل الاسترخاء واستحضار المزاج الجنسي.

حين يداعب شريكك جسدك فهل تظلين قلقة حول ما إذا أحبه أم لا؟

هل لديك ميل إلى إعادة ترتيب نفسك لتبقي ما ترينه من العيوب مخفياً؟ إن اللجوء إلى المراوغة لن يؤدي إلى الاسترخاء والانفتاح والاستمتاع باللقاء الجنسي.

إن كنت تعتقدين أن مشاعر شريكك سلبية تجاه جسدك، فحاولي أن تسأليه حوله، وناقشا الموضوع معاً. قد ترغبين أو لا ترغبين في تغيير مظاهر جسدك. على أية حال، فإن الحديث حوله معاً قد يساعد على وضع الأمور في نصابها الصحيح.

كثير من النساء في المجموعة وجدن صعوبة في النظر إلى المرآة في البداية. فقد توقعن الأسوأ، لقد أرجأن ذلك لتجنب مواجهة مخاوفهن. ومع ذلك، وجدت بعض النساء في تمرين تفحص أجسادهن شيئاً مربكاً كما توقعن. ومعظم النساء لم ينفقن الوقت الكافي في النظر إلى أجسادهن ليكتشفن المشاعر السلبية حول الصورة التي تعكسها المرآة. سندي لم ترد القيام بتمرين المرآة لأنها كانت بدينة نوعاً ما. وقد أشرنا إلى أن تجنب مشاهدة جسدها لا يعني أن بدانتها غير موجودة. وقد كان من الضروري بالنسبة إليها أن تعرف جسدها. أخيراً درست جسدها بعناية، ودهشت حين تبين لها أنها أحبته على الرغم من وزنها الزائد. نادراً ما اتبعت سندي نظام حمية. فالباوندات القليلة الزائدة لم تعد ذات شأن، فقد تغير موقفها من جسدها وقبلته. وقد اكتشفت بعض النساء أن النظر إلى أجسادهن يثيرهن جنسياً. اعرفي جسدك لتشعري بأنك حرة في الاستمتاع به أكثر.

بعد تفحص جسدك بعناية أمام المرآة مدة ١٥ دقيقة ابدئي باكتشافه بيدك. وحاولي ثانية التحدث إلى نفسك، هذه المرة حول ما تشعره يداكِ. وقد اقترحت جيرمي براف مايلي: (تظاهري بأنك من كوكب آخر هبطت على هذا الجسد المجهول أول مرة. ومهمتك هي اكتشاف الجسد الجديد على نحو كامل، حركي أصابعك بخفة على ساعديك وساقيك وبطنك.. إلخ تحسسي العضلات والعظام والدهون ونسيج

الجلـد. قارني بين الجلـد في باطن الفخد وبين الجلـد في أخمص القدم والشفتين والأذنين والصدر والوركين. استمتعي بأحاسيس يديك وهي تلمس جلـدك أيضاً. تيقني ممـا إذا لم تستطيعي اكتشـاف شيء جديد عرفته من قبل. أي منطقة من جسدك تحبينها أكثر مما كنت تتوقعين؟ هل يمكنـك البدء بقبول واقع أن النظر مرضٍ بالطريقة التي تفعلين؟ أخبرت ليـزلي نساء المجموعـة قائلة: (أحسستُ بالكثير مـن الرضا بخصوص جسدي. لم نصبح بعد صديقين تماماً. لكننا صديقان).

إن فهمـك وقبولـك للوضع الـذي أنت فيـه الآن – عقلك وكيف تطـور عبر التنشئة والخبرة، جسدك وكيـف تنظرين إليه وتشعرين به – همـا الخطوتان الأوليان نحو فهم ذاتك وقبولها بصفتك شخصية ذات طبيعة جنسية متميزة.

-٥-

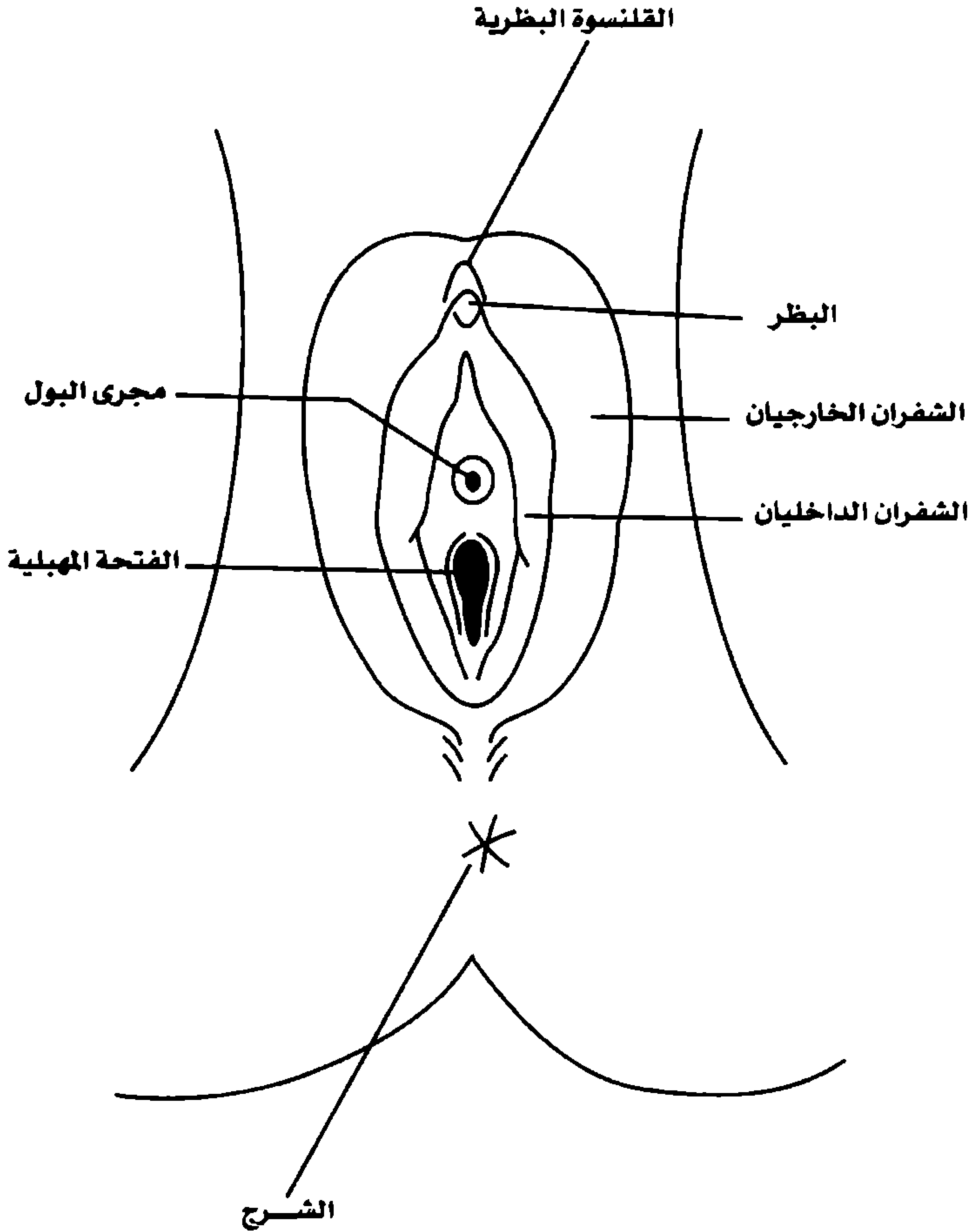
تركيب الأعضاء التناسلية للمرأة ووظائفها

لكي نفهم كيف تؤدي المرأة وظيفتها الجنسية، من الهام جداً أن نميز بين الأجزاء المختلفة لأعضاء المرأة الجنسية، لنرى كيف يعمل كل جزء منها. وما سيتبع من وصف موجز جداً لوظائف أعضاء المرأة الجسية قد يساعدك في تحديد البنى المختلفة. والمخطط الذي يقع في الصفحة التالية يمكن أن يكون دليلاً.

معظم البنية الخارجية لأعضاء المرأة الجنسية، الشفران اللحميان الخارجيان مغطيان بالشعر. وفي داخل الشفرين الخارجيين هناك الشفران الداخليان اللذان يغطيان فتحتي المهبل ومجرى البول حين تكون المرأة غير مثارة جنسياً. وفي النقطة التي تجمع الشفرين الداخليين معاً في الأعلى، هناك بنية صغيرة وردية اللون ومتفاوتة في الحجم، لكنها دائماً بحجم حبة البازلاء تقريباً. تدعى هذه البنية حشفة البظر، وهي بنية هامة جداً بالنسبة لخصائص المرأة الجنسية.

قد يكون من الصعب إيجاد البظر من الوهلة الأولى لأنه مغطى بقلنسوة تدعى القُلفة. ويمتد العمود البظري من تحت القلنسوة إلى حشفة البظر. في أسفل البظر وفوق فتحة المهبل هناك مجرى البول.

هــذا الثقب الصغير، الذي ينطرح عــبره البول، من الصعب أيضاً تحديد مكانه أحيانــاً. والطريقة الأسهل لإيجاده هي أن تضعي اصبعك داخل مهبلــك وتجذبي فتحته باتجاه الإست. وسيظهــر مجرى البــول عموماً مــن داخل طيات الجلــد. وفي أســفل مجرى البول هنـــــاك الفتحـــة المهبليــة. والمنطقة التي تقع بين المهبل والإست تدعى العجان.



وكل امرأة لها أعضاء تناسلية مميزة. يعني أنه في حين لدى النساء ذات البنيات الأساسية، إلا أن هذه البنيات متفاوتة إلى حد بعيد من امرأة إلى أخرى في الحجم واللون والشكل، كما أن البنيات متفاوتة في المسافة من امرأة إلى أخرى. فلكل عضو من الأعضاء التناسلية صورة متميزة كما هي حال وجوهنا. لدى جميعنا، عينان وأنف وفم، لكنها تختلف في الحجم والتوضع. فبعضنا لديهن أنوف كبيرة، ولكن هذا لا يعني أن باستطاعتهن التنفس على نحو أفضل، والعيون الصغيرة لا تنطوي على رؤية أدنى. ومع ذلك فإن هذه الفروق تلعب دوراً في جعل كل واحدة منا متميزة في المظهر. وهذا ينطبق على الأعضاء التناسلية. إن ((وجوه)) أعضائنا التناسلية هي متغايرة. ومع ذلك فإن حجم وتوضع البنيات المختلفة يبدو أنه ليس لهما تأثيرٌ كبيرٌ على الوظيفة الجنسية. لدى بعض النساء شفران خارجيان كبيران ومنتفخان، في حين لدى الأخريات شفران خارجيان هزيلان جداً. ويتخذ الشفران الخارجيان عند بعض النساء لوناً أكثر سواداً من المنطقة المحيطة بهما. ولدى بعض النساء الكثير من شعر العانة في حال لدى أخريات القليل من شعر العانة، كما يمكن أن يختلف لون شعر العانة لدى امرأة عن لون شعر رأسها (تماماً كما يختلف لون شعر لحية رجل عن لون شعر رأسه). ويختلف حجم البظر إلى حد ما عند النساء. وفي بعض القبائل الافريقية تطوّل الفتيات الشابات بظورهن بأسلوب معروف لأن البظر الكبير دليل على الجمال. بعض النساء لديهن نتوء فوق حشفة بظورهن، أو تكون بظورهن مشقوقة إلى قسمين لكنهما متصلان معاً. كذلك يمكن أن تختلف قلنسوة البظر إلى حد بعيد في الحجم واللحمية. والقلنسوة البظرية لدى بعض النساء لها ثنيات، في حين تكون لدى الأخريات بسيطة وصغيرة. أيضاً يختلف الشفران الداخليان. فلدى بعض النساء

أشفار داخلية ضيقة، في حين لدى الأخريات أشفار داخلية طويلة معلقة بالأشفار الخارجية. وتختلف الأشفار الداخلية في اللون من الوردي إلى البني، ولدى بعض النساء أشفار داخلية بلونين – وردية في الجزء الداخلي مع لون بني باتجاه الحواف. ويبدو أن هذه الفروق لها تأثير على قدرة المرأة على التجاوب جنسياً.

ثمة قصة سمعتها عن صديقة فنانة. قالت تلك الصديقة إنها عندما كانت شابة تفحصت أعضاءها التناسلية فاكتشفت أن أحد الشفرين الداخليين كان أطول من الآخر. وقد افترضت أن السبب يكمن في ممارستها العادة السرية. وبدلاً من أن تتوقف عن ممارستها، قررت تركيز عملية الإثارة على الجانب الذي يتوضع فيه الشفر الأصغر في محاولة لجعلهما متعادلين في الطول، لكنها لم تفلح في ذلك. إذ لم تكن العادة السرية هي سبب الاختلاف. بل هي ميزة تميزت بها أعضاؤها التناسلية.

تلك هي المناطق المتنوعة لأعضائكن التناسلية التي جرى تحديدها. وإن من الضروري فهم الطرق التي تؤدي فيها هذه البنى المختلفة وظائفها الجنسية.

بالنسبة لمعظم النساء، فإن مجرى البول هو الأقل أهمية فيما يتعلق بالإثارة الجنسية. إن إثارة المنطقة خارج مجرى البول يمكن أن تكون ممتعة ومثيرة جنسياً بالنسبة لبعض النساء، في حين تجدها الأخريات مزعجة. وعادة لا يلاحظ مجرى البول عند معظم النساء إلا في حال أصابة المثانة بمرض يسبب الألم. قد تسبب الحكة والحرقة أو التهيج بطريقة ما شعوراً لدى المرأة أنها بحاجة إلى التبول، حتى في الوقت الذي لا تكون في حاجة لذلك. إن الإصابات من هذا النوع أو

الوعكات المتعلقة بالأمراض النسائية يمكن منع وقوعها بوسائل صحية بسيطة. فبعد ذهابك إلى الحمام نظفي منطقتي الشرج والمهبل على نحو منفصل لمنع البكتيريا مـن الانتقال من منطقة إلى أخرى. اشربي ماءً قبل الجماع، فهذا يعمل على تنظيف مجرى البول ويساعد على منع حدوث العدوى.

يقـع المهبل أسفل مجرى البول تماماً، لذا فإن التقارب بينهما قد يفسر بعض الرسائل المربكـة التي تلقتهـا الفتيات حين أصبحـن راشدات. ونظـراً لأن معظمنا لم يعرف بأن هناك فتحتـان في الأسفل، فإننا نربط كامـل منطقة الأعضـاء التناسلية مـع التبول. التبول هـو شيء خاص، ونحـن نعتـذر حين نذهب إلى الحمـام. لذا فمن المحتمـل أن ينتهي بنا الأمر إلى الخلط بين وظائفنا الجنسية والافرازية.

إن حساسية المهبل الجنسية تختلف من امرأة إلى أخرى. ومع ذلك، ليسـت الأطراف التـي تستجيب للمسـ محصورة فقط قـرب المدخل لذلـك فإن جـدران الثلث الأول مـن المهبل هي أكـثر استجابة للإثارة الجنسيـة من الثلثين الداخليـين. وإن الثلثين الداخليـين يتأثران بالتمدد والضغـط، وتحصل بعض النساء على المتعة من هذه المنطقة أثناء الإيلاج العميق الذي يحدث أثناء الجمـاع. ونظراً لأن الثلث الخارجي للمهبل هو الأكثر حساسية فإن أي قضيب كبير كافٍ لإثارة هذه المنطقة. وعلى الرغـم من أن حجم القضيـب المنتصب، بصرف النظر عن حجمه وهو رخـو، يتفاوت قليلاً من رجـل إلى آخر، فمن المتوقـع أن تفضل بعض النسـاء القضيب الأكـبر أو الأصغر. ومع ذلك فالقضيـب الكبير ليس ضرورياً لجعل الشخص عشيقاً أفضل.

إن فكـرة التفضيل في المسائل الجنسية هامة جداً. فنحن نتقبل فكرة تفضيـل بعضـ الأشخاص لأطعمة محـددة، وإن تفضيـل أطعمة محددة يعكس بنية الجسد والمزاج أو تجربة قديمة. وهذا ينطبق على التفضيلات في الإثـارة الجنسية. هناك اختلافات لا تحصـى في الخصائص والأنماط موجـودة في مناطق مختلفة مـن الأعضـاء التناسلية لكل امـرأة، وهذه الاختلافات التشريحية تلعب دوراً في اختلاف التفضيلات الجنسية.

يمكن اكتشـاف الأفضليات أيضـاً، ويمكن أن تكـون ثمرة تجارب لمس جسدك، والمعلومات، والمعلومـات المغلوطة هي حصيلة ما قرأتيه أو سمعتيـه مـن الأصدقاء. قد تكونين قادرة علـى الوصول إلى النشوة الجنسيـة في أوضاع عديدة. لكنك تفضلـين، لسبب ما، وضعاً محدداً. إن مهمتك هي أن تميـزي أو أن تبدأي باكتشاف افضلياتك بخصوص الإثارة الجنسية، كما تفعلين كل يوم بخصوص الطعام والملبس.

الميزة الطبيعية الأخرى الهامة للمهبل هي وجود العضلة الكبيرة التي تحيـط بالفتحة والتي تغطي كامـل القعر الحوضي (من عظـم العانة إلى عظمة العجيزة) وتدعى (عضلة PC). وهي واحدة من العضلات التي تتقلص أثناء حصول النشـوة الجنسية. فإذا وضعت اصبعك في مدخل مهبلـك أو في مدخـل الشـرج أثناء حصـول النشوة، يمكنـك الشعور بالتقلصات الإيقاعية لهذه العضلة. إن عضلة (PC) قد تفتقد القوة لدى بعض النسـاء، خصوصاً بعد الولادة. ومثلها مثـل أي عضلة تحتاج إلى تمرين لتحافظ على وضعهـا الأفضل. وثمة سلسلة من التمارين طورها أرنولد كيغل Arnold Kegel)) من أجل النساء اللواتي يعانين مشكلة سلس البول، النساء اللواتي يطرحن البول حين يعطسن أو يسعلن.

إن منطقـة الاست هـي أيضاً حساسة جـداً بالنسبة لبعض النساء، ولكـن ليس لكل النســاء. تتمتع بعض النساء حـين يُربت عليها بنعومة أو تلعق أثناء الجماع. وبعض النساء تستمتع بإدخال الاصبع في الاست أثنـاء الجماع. في حين تطلب أخريات من شريكهـا أن يولج قضيبه في استها بدلاً من مهبلها.

ولكـن بالنسبـة للعديد من النســاء، إن لم نقل معظمهـن، فإن منطقة البظر هي المنطقة الأكثر حساسية. ويشير بحث حديث إلى أن ثلثي النساء يفضلـن ويستجبن بسهولة للإثارة البظرية أكثر مـن الإثارة المهبلية. وفي الواقـع، إن البظر هو أكثر حساسية للإثارة الجنسية من المهبل. تقول ليلي إنها ليست غلطتها في أنها تشعر بالقليل جداً من الإثارة أثناء الجماع.

إن كامـل المنطقـة في الأعلـى، إلى الجوانـب، وإلى أسفل البظر هي بوجه عـام ذات حساسية عالية بخصوص الإثـارة الجنسية. ومع ذلك فالمناطق الدقيقة التي توفر المتعة الأكبر تختلف من امرأة لأخرى. جينياً، تطـورت حشفة القضيب وحشفة البظر من ذات النسيج. لذلك تجتمع في البظـر، بسبب صغر حجمه، نهايـات عصبيةكثيفة، وأكثف مما هي عليه في حشفة (أو رأس) قضيب الرجل.

ليس للبظر وظيفة أخـرى غير توفير المتعة الجنسيـة للمرأة. لوري، وهي امرأة متدينة، لم تتقبل بسهولة واقع أن البظر، وليس المهبل، يحتل المرتبـة الأولى في الإثارة الجنسية، إلى أن اكتشفته بأصابعها وأقرت هذه الحقيقة.

الشفران الداخليان يتصلان بالقلفة أو بغطاء قلنسوة البظر، وبالبظر ذاتـه. وأثنـاء الجماع يجـذب دخول القضيـب وخروجه مـن المهبل

الشفريـن الداخليـين اللذين يجذبـان أيضـاً قلنسوة البظـر. إن حركة القلنسـوة إلى الخلف والأمام فـوق البظر الحساس توفـر المتعة الجنسية لمعظـم النساء أثنـاء الجماع. ونظـراً لأن منطقتي المهبـل والبظر تثاران في نفسـ الوقت فمن الصعـب على النساء تبين المـكان الذي تأتي منه المتعة. اننا حالما ندرك أهمية البظر يصبح من السهل معرفة السبب في أن الإثـارة غير المباشرة لهذه المنطقة التي يحدثها الجماع غير كافية لإيصال المرأة إلى حالة النشوة الجنسية.

قـد تثار المنطقة البظرية جراء احتكاك عظمـة حوض الرجل بالبظر أثنـاء الجمـاع، لكننا نعود ونقول إن هذه الإثـارة غير المقصودة ليست كافية بالنسبة للمرأة لتحصل على النشوة عبر الإيلاج فقط.

من أجل الوصول إلى النشوة الجنسية، تحتاج العديد من النساء، إن لم نقل معظمهن، إلى إثارة إضافية مباشرة، إما من حشفة البظر أو قاعدته، أو مـن المناطـق المجاورة له. ولا حاجـة لتبرير ضرورة الإثـارة المباشرة لعضو الانثـى الجنسي، البظر. لقد قبلنا، بطريقة مـا، الأسطورة القائلة إن الإثارة الإضافية البظرية، غير ما يوفره الجماع، ليست ضرورية وغير طبيعيـة. واعتقدنا أن القضيب وحـده يحقق النشـوة الجنسية للمرأة. ولكـن إذا كان القضيـب لا يحـدث ضغطاً مباشراً كافيـاً لإثارة معظم المنطقة الحساسة للمرأة، فمن الصواب إضافة إثارة تكفي لذلك.

تجـد بعض النسـاء صعوبة في تحريك القلنسوة إلى الأمام وإلى الخلف بسهولـة فوق البظر، ويعود السبب في ذلـك إلى تجمع افرازات طبيعية تدعـى لخن (smegma) يمكن أن تُحبس تحـت القلنسوة البظرية حيث يمكن أن تجف وتتصلب إذا لم تنظف المنطقة بانتظام. هذه الكريستالات

مـن اللخن قد تجعل الإثارة البظريـة مؤلمة. وهذا يشبه فرك جفنك حين يدخل الرمـل في عينيك. ويمكـن إزالة اللخن بتنظيـف المنطقة. وعند القليل من النساء ثمة أغشية تدعى الأغشية البظرية يمكن أن تلصق البظر بالقلنسـوة مانعـة القلنسوة من التحـرك بحرية إلى الأمـام، وإلى الوراء عبر البظر. ويمكن للطبيـب أن يفصل هذه الأغشية. وقد أشارت بعض النساء إلى أن هذا الاجـراء ساعدهن. ومع ذلك قالت أخريات، لديهن هـذه الالتصاقات، إهـن لا يجدن أية صعوبة في الوصـول إلى النشوة. نعود ونقول إن استجابات النساء متفاوتة.

في حـين أن الهدف من الإثارة البظرية هو احـراز النشوة الجنسية، إلا أن هنـاك استثناءات فثمة ٢ بالمئة من الإناث، طبقاً لـ كينزي، لديهن القـدرة علـى الوصـول إلى النشوة عبر الخيـال وحده، مـن دون إثارة الأعضـاء التناسلية. وهنـاك القليلات اللواتي تختـبرن النشوة الجنسية عـبر الثدي، أو عبر الإثـارة غير العضوية. بعض النسـاء اختبرن النشوة عفويـاً أو اثناء الحلم. ومع ذلـك، وعلى الرغم من هـذه الاستثناءات، فإثارة منطقة الأعضاء التناسلية ضرورية جداً، بالنسبة للأغلبية العظمى، كمقدمة للنشوة الجنسية.

نعود ونتحدث ثانية عن التفضيل. تفضل بعض النساء الإثارة المباشرة والعنيفـة لحشفـة البظر أو للمنطقـة حوله. في حين تفضـل الأخريات الملامسـة الناعمـة. كذلـك تختلف التفضيـلات من امـرأة إلى أخرى بخصوص التوقيت والتواصل. وكما قالت زميلتي في العمل لي بوتس: ((إذا أردت أن تخلق موسيقا جميلة معي، ينبغي أن تتعلم أغنيتي)).

إن النشـوة الجنسية، من الناحية الفيزيولوجيـة، هي النشوة الجنسية

سواءٌ تحققت نتيجة العادة السرية أو الجماع أو الإثارة الفموية، أو أي شكل من أشكال الإثارة. وقد تختلف التجربة الشخصية، لكن الدورة الفيزيولوجية التي تمر عبرها المرأة حين تنمي التوتر الجنسي، وحين تصل إلى النشوة، وحين تعود إلى وضع الراحة، هي ذاتها بالنسبة لجميع النساء. هذه العملية، التي تدعى دورة الاستجابة الجنسية. نجدها مفصلة عند ماسترز وجونسون (Masters and Johnson)، قسم ماسترز وجونسون دورة الاستجابة الجنسية إلى أربع مراحل عامة: مرحلة الإثارة، مرحلة الوصول إلى ذروة الإثارة، مرحلة بلوغ النشوة الجنسية، مرحلة الخمود. ونحن نضيف الآن مرحلة خامسة وهي مرحلة الرغبة التي تسبق المراحل الأربع. هذه المراحل ليست منفصلة كلياً، وليس ثمة نهاية واضحة لمرحلة قبل بدء المرحلة التالية. بدلاً من ذلك تمثل هذه المراحل محاولة لوصف تتابع ردود الأفعال التي تحدث في العملية المتتابعة.

قبل أن تبدأ عملية الإثارة تكون الأعضاء التناسلية للأنثى في حالة ركود. الشفران الداخليان الرخوان يغطيان الفتحة المهبلية، والمهبل في حالة ركود، وجدران المهبل مسترخية.

عندما تغدو المرأة مثارة جنسياً عبر الخيال أو العواطف أو الاحتكاك بعشيقها، أو عبر إثارة نفسها، أو عبر أي شكل من أشكال الإثارة، تبدأ مرحلة التهيج. يبدأ الدم بالتدفق نحو المنطقة الحوضية، مثلما يتدفق الدم إلى وجوهنا حين نشعر بالخجل.

إضافة إلى احتقان الأعضاء التناسلية بالدم، تحدث عدة عمليات أخرى أثناء مرحلة التهيج. الأولى هي التزييت المهبلي. فبعد إدخال

كاميرا خاصة بالعيادات الطبية إلى المهبل أثناء ممارسة العادة السرية، اكتشف ماسترز وجونسون أن معظم المادة اللزجة أفرزتها جدران المهبل في عملية شبيهة بالتعرق. وإن عملية التزييت هذه التي هي استجابة لارتفاع الحرارة المهبلية التي تنشأ عن ازدياد مخزون الدم، هي الاشارة الأولى على الإثارة الجنسية لدى المرأة، تماماً كالانتصاب الذي هو العلامة على إثارة الرجل. إن هذه المادة اللزجة هي، بوجه عام، موجودة داخلياً قبل وصولها إلى الفتحة المهبلية. ووجودها لا يعني بالضرورة أن المرأة مثارة على نحو كاف وترغب في بدء الجماع، على الرغم من أن العديد من الرجال يفسرون وجود تلك المادة على أنه الحافز على الإيلاج القضيبي. كما أن وجود المادة ليس دليلاً على أن المرأة قريبة من الوصول إلى النشوة الجنسية. قد تكون قادرة على الجماع في هذه اللحظة وربما سيكون ساراً، ولكن من المحتمل أن يكون أكثر إمتاعاً إن هي انتظرت وتابعت تجريب أشكال التحفيز الجنسي الأخرى.

حين يتواصل التحفيز، يتوسع المهبل. إن قدرة جدران المهبل على التمدد مثيرة للعجب. يمكن للفراغ المهبلي الضغط الكافي لكي تمسك الجدران بقوة سدادة الحيض، وأن يتوسع ليسمح للطفل أن يولد. وحين تتوسع القناة المهبلية، فإن الرحم، الذي يتمدد على نحو طبيعي خلف المهبل، يميل إلى الأمام والأعلى، موفراً فراغاً كافياً لاستقبال القضيب.

إن سبب الانزعاج الأكثر شيوعاً، الذي يحدث أحياناً أثناء الإيلاج العميق، هو اصطدام القضيب بفتحة عنق الرحم. إن فتحة عنق الرحم ليست حساسة في حد ذاتها، لكن الاحتكاك بها يمكن أن يجعل الرحم الموصول بها يتحرك، وقد يسبب الضغط على الأربطة التي تثبت الرحم

في مكانه الألم الذي تشعر به المرأة أحياناً. ويمكن لتبديل أوضاع الجماع أن يساعد على التخلص من ذلك الازعاج.

إن تدفق الدم في المنطقة الحوضية يسبب انتفاخاً في الأنسجة، ويكبر حجم الشفرين الخارجيين والداخليين والبظر وأحياناً الثديين. وتنتصب الحلمات عند بعض النساء. كذلك تنتفخ اللعوتان (حلقتان ملونتان حول حلمتي الثدي البشري).

في أواخر مرحلة التهيج. ومع استمرار الإثارة تتسارع دقات القلب وعملية التنفس. ويغدو واضحاً ((الاحمرار الجنسي)). وحين تقترب المرأة من الوصول إلى النشوة يحدث تغير في لون الشفرين الداخليين، وليس من السهل ملاحظة ذلك أثناء العملية الجنسية. بالنسبة للنساء اللواتي لم ينجبن أطفالاً، يتحول لون الشفرين الداخليين من اللون القرنفلي إلى اللون الأحمر الفاتح. ويتحول اللون لدى النساء اللواتي أنجبن أطفالاً من اللون الأحمر الفاتح إلى اللون الأرجواني الغامق.

بعد هذا التبدل في اللون، ستنتقل المرأة إذا ما استمر التهيج إلى مرحلة النشوة. ستتسارع دقات القلب، ويزداد تدفق الدم، وسيصل التوتر العضلي وتدفق الدم إلى الأوعية حتى الذروة، ثم تحصل النشوة الجنسية.

بغض النظر عن نمط الإثارة التي تتلقاها المرأة، سيجتاز الجسد المراحل الفيزيولوجية لدورة الاستجابة الجنسية. وسواء حدثت النشوة الجنسية نتيجة الإثارة البظرية وحدها، أو العادة السرية، أو استخدام جهاز مولد الاهتزازات، أو ممارسة الجنس مع امرأة أخرى، أو مع شريك، أو الخيال وحده، فإن ردود الأفعال التي تشتمل على دورة التهيج الجنسي سوف تسير وفق ما جرى وصفه.

إن التمييـز الفرويدي بين النشوة ((المهبليـة)) والنشوة ((البظرية)) لا ينسجم مع الاكتشافات العلمية. فكل نشوة تتبدى في جميع المنطقة الحوضيـة بغض النظر عـن العضو الذي تلقـى الإثارة. فـإذا حصلت النشـوة عبر الجمـاع وحده أو عبر الجنس الفمـوي، فمن الخطأ تسمية الأولى بالنشـوة المهبليـة والثانيـة بالنشـوة البظرية. قـد تختلف تجربة النشـوة الجنسية طبقاً لمـزاج المرأة، أحاسيسها نحـو شريكها، أو حول العادة السرية، أو طبقاً لمدة الإثارة... الخ، لكن العملية الفيزيولوجية من استفحال التوتر الجنسي إلى التحرر منه تبقى ذاتها تقريباً.

نظراً لأن النشوة تحدث بإثارة العضو التناسلي، وأكثر تحديداً، بإثارة البظـر، فإن التهيـج الجنسي يتوقف عـادة، إذا توقفـت عملية التحفيز الجنسـي. إن توقف التحفيز الجنسي لا يسبـب انخفاض درجة التهيج فقـط بل يسبب انحسارها. وإن التحفيز الجنسي الفعال يمكن أن يكون أي شـيء يوقظ أحاسيسك الجنسيـة وإذا لم يفعل فهو غير فعال بالنسبة لك. نتيجة لذلك قد تحتاجين إلى تحفيز يدوي أو فموي قبل الجماع كي تشعري بأنك قريبة جداً من الوصول إلى النشوة الجنسية.

تتفـاوت تجربة النشوة الجنسية لدى النساء. وقد وُصفت ((كالسيل الجـارف)) و((كموجـة حـارة بطعم النعنـاع)) و((كسحابـة سديمية تغلفنـي)) و((هذا الشيء الممتع الذي يغمرني، شعرت معه كأني انساب فـوق مجرى نهر - يغمرني الدفء، وخـلال وقت قصير فقدت التفكير بأي شيء)).

وتتوضح مرحلة الخمود بعودة الأعضاء التناسلية إلى حالتها المعتادة. يهمـد انتفاخ اللعوتين، وقد تبدو حلمتـا الثديين أكثر انتصاباً. ويختفي

التـورد الجنسي في حـال كان موجوداً. وتظهر أحيانـاً طبقة رقيقة من العـرق فوق الجسد. ثمة استرخاء عـام بعد التوتر العضلي. يعود الرحم والبظر إلى حالتهمـا الطبيعية. بعض النساء يعانين ألماً في المنطقة البظرية يدوم لدقائق بعد النشوة الجنسية. ويعود المهبل إلى حالته الطبيعية.

هـذه العـودة إلى الحالة الطبيعيـة قد تستغرق عـدة دقائق إلى نصف ساعـة بعد حصـول النشـوة. وإذا لم تحصل النشوة يمكـن أن تستغرق مرحلة الخمـود ساعة أو اكثر. وتشتكي بعض النسـاء من أن الاحتقان المتزايد للدم في منطقة الحوض قد يشعرهن بالتورم وعدم الارتياح حين لا تتحقق النشوة. هذا الشعور من عدم الارتياح قد يطول عدة ساعات بعد التحفيز الذي لم يستمر.

بعضـ النساء قادرات على البقاء متحفزات للنشوة ثانية قبل اكتمال مرحلـة الخمـود. إن النساء اللواتي لديهـن هذه القـدرة وسمن بأنهن متعددات النشـوة. يحتاج معظم الرجال فترات من الوقت تتراوح بين عدة ثوان أو دقائق، عادة عند الشباب، وإلى نصف ساعة أو عدة ساعات أو حتى عدة أيام بالنسبة للكبار من الرجال قبل أن يصبحوا قادرين على انتصـاب جديد وقذف تال. ولا يـبدو أن بعض النساء تعرضن إلى مثل تلـك الفترة الحـرون. في حين تحتاج بعضهن إلى فـترة قصيرة ليصبحن قـادرات على الحصـول على النشـوة الثانية والثالثـة. بعضهن يكتفين بواحدة. وقد تختلف الاستجابة، ويتوقف ذلك على الظروف.

حين نشر كينـزي كتاب ((السلـوك الجنسي للانثـى البشرية)) عام ١٩٥٣ أحـدث صخباً كبيراً بكشفه عن أن ١٤ بالمئة من النساء اللواتي قابلهن، زعمـن أن باستطاعتهـن الاستجابة للنشـوة الجنسية مرتين أو

ثلاث مـرات، أو حتى أكثر خلال لقاء جنسي واحـد. لقد أعلن النقاد بـأن ذلك مستحيل، وأن كينزي يغشـ، وأن اولئك النساء كن باردات عاطفياً. وقد وجد ماسترز وجونسون بعد ذلك أن بعض النساء قادرات على الحصول على أكثر من نشوة واحدة في فترة قصيرة من الوقت فيما إذا استمر التحفيز. ومع ذلك فالقدرة الفطرية ليس لها علاقة بما يرضي كل امـرأة علـى حدة. فقد تكتفـين بنشوة جنسية واحـدة أو اثنتين في مناسبـات نادرة. وإن حصلتِ على أكثر من ذلك قد تجدين العملية غير مستساغة أكثر من كونها مجدية. ومن ناحية ثانية قد تكونين قادرة على التمتـع بعدد من النشـوات على التعاقب. وللأسـف، إن التشديد على تعـدد النشوات جعل بعض النساء يشعرن بأنهن أدنى مرتبة أو قاصرات إن كـن يحصلن على نشوة واحدة فقط. وهذا التوقع أضاف عبئا ثقيلاً على المـرأة التي نادراً ما حصلت على النشـوة أو التي لم تختبرها أبداً، والآن تتوقع الحصول على ثلاث أو أربع.

إن مـا يهم هو نمـط المرأة وارتياحهـا معه. فبعض النسـاء يصلن إلى النشـوة بسرعة، في حين تستجيب الأخريات ببـطء، العديد من النساء يحصلـن على نشـوة واحدة قوية، بينما تحصـل أخريات على عدد من النشـوات الناعمـة. النشوة الأولى عنـد بعض النساء تكـون أقوى من النشـوات الأخـرى الأقل حـدة، أو تكـون الأولى ناعمـة والأخرى أكـثر حدة، والأكـثر من ذلك تتفاوت حدتها، مـا يلائمكِ قد لا يلائم صديقتـك. وطريقة الاستجابة لدى احداهن ليست أعلى منزلة بالنسبة لأخرى. ومع ذلك يعتقد النـاس دائماً أن ((العشب الأكثر اخضراراً)) هـو في مكان آخر. نتوقـع أن الذي لم نختبره هـو في الواقع أفضل من الـذي اختبرناه. يمكـن للشخصـ أن يظل خائبـاً وغير راضٍ إن أراد

ذلـك. ومـع ذلك فالبحث عن الخيـارات من دون توقعـات قد يكون طريقة لاكتشـاف مدى نشوتك، لكن التمتـع باستجاباتكِ الشخصية وارتياحك معها هو الجوهري.

تجـد العديد منـا صعوبة في تحديد مـا إذا حصلنا علـى نشوة أم لا. أُخبرنـا بأننا ((سوف نعرفها إن حصلنا عليها)). إن كنا لا نعرفها، فإننا بالتأكيـد ننوي الحصول عليها. نبحث عن علائمها. هل لاحظنا توردا جنسيـاً؟ هل شعرنا بأي تقلص مهبلي؟ هـل انتفخ بظرنا؟ هل انتصبت حلماتنـا؟ ومع ذلك فإن العلامات الفيزيولوجية ليست مقياساً للتجربة الذاتية.

قد لا تعرفن ما إذا حصلتن على النشوات لأنكن تبحثن عن الإشارات الخاطئة. هل انتهى بكن الأمر إلى الاسترخاء؟ متى مارستن العادة السرية ومتـى اخترن التوقـف عن ممارستها؟ هل بسبـب الإحباط؟ هل بسبب أنكـن اخترتن وقتاً محـدداً ثم انتهـى؟ أو بسبب أنكـن شعرتن بالرضا ولسـتن بحاجة للمتابعة؟ إن مشاعر الرضـا والاسترخاء والتوهج الحار هـي العلامات التي تبحثـن عنها، سواء وجـدت التقلصات وانتصاب الحلمتين والتورد الجنسي أم لم تكن ملحوظة.

فيما يلـي بعض الأوصـاف لعمليـة التحفيز الجنسـي والراحة بعد النشـوة. كتبت هاربيت: لم أحصل على النشوة الجنسية حتى أصبحت ناضجة. وشكل حصولي عليها تجربة إيجابية. لكن الإحساس بالنشوة بحد ذاتـه كان خاطئاً. وقد لمست بعد تكرار تجربـة النشوة وازديادها تفاوتـاً في شدتها ومدتها ونمـط تقلصاتها والأفكار التـي تؤدي إليها. النشوة الجنسية بالنسبة لي متعة رائعة. أحس بقوة جسدي، أحس بالقوة

الكافية لمواجهة المشـاكل التي تبدو أنها لا تذلل. دعوني أصف نشوتي على مستويـين... عقلي وجسدي، يتوقع عقلي الاسترخاء الذي سيلي مثلما تستمتع مخيلتي بالتحرر من التوتر. عندئذٍ، حين أبدأ بإثارة نفسي، تتم الغلبة لجسدي. أحاول جهدي ألا أفقد مشاعر التوتر الجنسي الممتعة مركزة علـى حوضي وعلى جسدي كله. ومع استمـرار التحفيز أشعر بالـدفء يتزايد باضطـراد. وفجأة أشعر بالمنطقة البظريـة فقط، وأشعر كمـا لو أني أريد لعق جسدي كله. عندئذ تبدأ التقلصات، أحياناً تنتهي بسرعـة وأحياناً تستمر. وحين تنتهي النشوة فجأة أحس بالرضا متمنية دوام النشوة. يزول عني التوتر واستطيع النوم وأنا منتعشة.

وعبرت كارول عن تجربتها بهذه الطريقة:

في نشوتي أوتر عضلاتي ورجلـي ويدي، تتلوى قسمات وجهي، ويتلـوى جذعـي الأوسـط. عندئـذٍ أشعر بالضيـاء في رأسـي، وأشعر بالاسترخاء والدفء.

استخدمت كيلي صورة جميلة لوصف تجربتها:

حالما أبدأ بفرك بظري ينتابني احساس ممتع بالدغدغة، وأينما ضربت في المـكان الحساس يهتز جسدي بنعومـة. وبعد خمس إلى عشر دقائق من الفـرك يتملكني إحساس جديـد، واعرف بأني قريبـة من النشوة. التشبيه الأفضل الذي استطيع استخدامه لوصف هذا الإحساس هو أني جالسة على شاطئ مهجور أراقب موجة هائلة في الأفق تتقدم نحوي. وتدريجياً تقترب مني وتغدو أكبر وأكبر إلى أن تصل إلي وتغمرني. حين تضربني الموجة فعلياً أصل إلى النشوة الجنسية.

مـزودة بهـذه المعلومات حـول أعضائـك التناسليـة، وبمعلومات حـول الطريقة التي تسـير بها دورة الاستجابـة الجنسية، يمكنك معرفة استجاباتك حين تصبحين ودية مع اعضائك التناسلية.

انفقـي نصف ساعة وأنت تتفحصين بعنايـة أعضائك التناسلية بمرآة يدويـة. إن شعرت بعدم ارتياح من فعل ذلـك، انفقي عدة ثوان وأنت تنظريـن إلى أعضائك في نور خافت. ثم مددي الوقت وزيدي من قوة الضـوء حتى تتفحصـي جميع البنيـات الأساسية بعنايـة. وبملامستك جميـع المناطق بأصابعك، تيقنـي إن كنت تستطيعـين تحديد أية فروق في الحساسيـة. لاحظـي ألوان المناطق وبنياتها. ضعـي أصابعك داخل مهبلـك لتتحسسـي عضلة (PC) حـول الفتحة لتشعـري إن كان ثمة بعض المناطق الأكثر حساسية. تجـد بعض النساء متعة في الجزء الأمامي مـن المهبـل. والبعض الآخر يتجاوبـن أكثر في الجزء الأيسـر والأيمن أو في المنطقـة القريبة من الإست. هل لاحظـت أي فروق؟ ليس ثمة جزء يغـدو أكثر حساسية حتى تثاري جنسياً. لذلك لا تكترثي إن لم تشعري شعـوراً مؤثراً في البداية، بعد ذلك قد تجدين تلـك الأحاسيس متفاوتة مـن وقت لآخر. علـى كل حال كلما أصبحت أكـثر إلفة مع أعضائك التناسلية أصبح من السهل عليك مشاركتها مع عشيقك بطريقة مريحة.

تتوقـع بعض النساء أن تجد أعضاءها التناسلية قبيحة ومقرفة. إن ولع المجتمـع بحب النظافة يجعلنـا نخجل من أعضائنـا لأنها رطبة وذات رائحـة خفيفة مميزة. لكن ليس ثمة سبب يجعلنا نشعر بالخجل. وتقدم لنـا المنتجات الصناعيـة بخاخات مزيلة للرائحة لنحافـظ على أعضائنا جافـة وذات رائحـة زكية. لكن هذه البخاخات تضـر أكثر مما تنفع، إذ يمكـن أن تضر بالأغشية الحساسة جداً لهـذه المنطقة. وقد يسبب غسل

الأعضــاء باتقــان بالصابــون، خاصة المعطــر، إصابــات مهبلية. الحل الأفضل هو غسل الأعضاء بانتظام بالمياه الدافئة.

حالما تتفحصي جسدك وأعضــاءك التناسلية بعناية. يمكن أن نتقدم. وفيمــا يتعلق بالنشوة الجنسية هناك ما هــو أكثر من الفيزيولوجيا، إذ إن ما يحــدث في رؤوسنا هو، على الأقل، هام بقدر ما يحدث في المنطقة الحوضية.

-٦-

المظاهر السيكولوجية المتعلقة

بالوصول إلى النشوة الجنسية

تشتمل الإثارة الجنسية على ما هو أكثر من إثارة الأعضاء التناسلية. إن إثارة الاعضاء التناسلية ضرورية عادة لإحداث تجربة جنسية مُرْضية تؤدي إلى النشوة الجنسية. ولكن قد لا تحدث جميع تحريضات النشوة الجنسية إذا كانت الرغبة غير متوفرة أو إذا كان انتباهك منصرفاً إلى شيء آخر. إذا كان ذهنك مركزاً على الاحساس الجنسي، يمكن لجسدك الاستمتاع أكثر بكثير. إن الإلهاءات الخارجية والقلق أو الغضب تؤثر سلباً إذ تصرف الانتباه عن المتعة الجنسية، ويمكن أن تضعف التجربة الجنسية.

إن كنت غاضبة من شريكك ولا ترغبين في الوصول إلى النشوة. أو إن كنت خائفة وغير مرتاحة من الوضع الجنسي، وإذا كنت متعبة من أعباء النهار أو كنت مستغرقة في عملك ولا تستطيعين إبعاده عن ذهنك، وإذا كان أطفالك يصيحون في الغرفة المجاورة أو إذا رن الهاتف، أو إذا كنت منشغلة بأفكار أخرى، فقد يعيق ذهنك جسدك من اختبار النشوة الجنسية. إن هذه الإلهاءات لا تمنعك بالضرورة من الاستمتاع

باللقاء الجنسي، ولكن يمكنها أن تعيق قدرتك على الاستجابة للوصول إلى النشوة الجنسية.

ذكرت هارييت، وهي واحدة من المنتسبات إلى المجموعة، أنها كانت قادرة على الاستجابة إلى درجة الوصول إلى النشوة إذا تأكدت، قبل البدء في ممارسة الجنس، من أن الأطفال نيام، وأن ضوء المدخل الأمامي مطفأ، وأن خط الهاتف مفصول. إنها تستطيع بإزالتها أسباب الإلهاءات المحتملة هذه، أن تنعم بالاسترخاء والاستمتاع أكثر بالإثارة الجنسية.

أشار كل من كينزي وكابلان وفيشر إلى أن الإلهاءات والتعب والانشغال الكامل هي عوائق شائعة أمام استمتاع المرأة بالتجربة الجنسية المرضية. ولكن هناك بعض الإلهاءات التي قد تكون غير واضحة. إن مقاطعات الممارسة الجنسية من أجل لفافة تبغ أو رشفة خمر يمكن أن تخفض، بوجه عام، مستوى الإثارة الجنسية. أو قد تضعين بعض الموسيقا لتقوية حدة الممارسة فتكتشفي أن ذلك فعل العكس.

اكتشفت سالي أن الموسيقا التي اختارتها أثناء ممارستها العادة السرية قد تعارضت مع التحريض الجنسي، إذ وجدت نفسها تدندن الألحان وتغني الكلمات التي ألهتها عن المشاعر الجنسية. وتختلف النساء على صعيد التجاوب مع الأصوات.

تجد بعض النساء أن بعض الأصوات تساعد في تقوية الإثارة الجنسية، فقد قالت كوني إنها حين تسمع أطفالها يصيحون تدرك أن عليها إما الوصول إلى النشوة في تلك اللحظة أو لن تستطيع ذلك أبداً، وإن مجرد معرفتها هذه مكنتها من الوصول إلى ذروة النشوة الجنسية.

هنـاك تقنيـات يمكنـك استخدامها للتغلـب على تأثـير الإلهاءات الخارجيـة التي تعترضـك، ((الضجـة البيضـاء)) أي الطنـين المستمر لصوت غير مميز ورتيب مثل صوت جريان ماء أو مروحة أو مجفف شعر أو مولـد الاهتزازات، قد تساعد الشريكين على التخلص من الإلهاءات الخارجية.

إن الاسترخـاء واستخدام الخيـال والاستعانة بالكتابـات أو الأفلام الجنسية وتركيز الانتباه على الأحاسيس الجسدية، تعمل كمثيرات ذهنية لحجب الإلهاءات الخارجية، كما تعمل كنوع من التزييت الذي يساعد في الحصول على رسائل حسية وجنسية متدفقة.

إن التحريضـ الجنسـي أو الذهنـي أو المثـيرات السيكولوجية هي مداخـل سيكولوجية تساعد في وضعك في مـزاج جنسي وتبقيك في تلـك الحالة. وإن العشاء علـى ضوء الشموع أو الحديـث الهادئ أمام نـار الموقد يمكـن أن يشكلا مقدمـات للجنس. وإن الصـور التي تمثل رجـالاً أو نساءً عراة، والأفلام والكتابات الجنسية التي تصف بوضوح النشاطـات الجنسية هـي مفيدة لبعض النساء. وأثنـاء ممارسة الجنس قد تجديـن أن التركيـز على ذكريات الأحـداث الجنسية الماضيـة أو تخيل النشاطـات الجنسية التي حدثت أو التي لم تحـدث أبداً، أو رؤية جسد عشيقـك العاري أو نصـف العاري، قد تساعد في تقويـة تركيزك. إن عنايتك بهذه المثـيرات السيكولوجية يمكن أن تساعد في توجيه ذهنك وجسدك وذاتك كلها نحو المتعة الجنسية.

في أربعينيات القرن العشرين اكتشف كينزي اختلافات هامة بين قدرة الرجل والمرأة على استخدام الخيال والكتابات الجنسية والمثيرات البصرية

كمعـززات جنسية. كان الرجال أكثر استجابة لمثيرات الشهوة الجنسية. في حين كانـت النساء تميل للاستجابـة أكثر إلى الأجـواء الرومانتيكية. فدزينـة مـن الورود وشيء مـن الشمبانيـا وملامسـات ترافقها قبلات شهوانية قد تشكل محفزات جنسية أو قد تكون أكثر إثارة بالنسبة للنساء من التفكير بالجماع. ولكن الاعتماد الوحيد على المحفزات الجنسية قد ينتج بعض المشاكل. فقبل كل شيء، قد لا يكـون هناك إمكانية لوضع خطة أو لتحضـير مشهد رومانتيكي. فالرغبـة الجنسية قد تستيقظ عند اللحظة، قـد تستيقظ بتأثير جسد عشيقك الدافـئ المضطجع بجانبك. ثانياً، قد تضعك الورود في إطار من الجو الجنسي، لكن التحفيز الجنسي الصريح ضروري من أجل الوصول إلى النشوة.

طبقاً لدراسة حديثة، فإن الاختلافات المشار إليها آنفاً في الاستجابة للتحفيـز الجنسي كانت نتيجة للتكيف المبكر أكثر من كونها اختلافات فطريـة في التركيـب السيكولوجي بين الرجال والنسـاء. وقد وجدت مؤسسـة ((بلاي بـوي)) أن ((نساء اليـوم تستثار أكـثر بواسطة المواد والمعلومات الجنسية والتخيلات من جيل النساء السابق)).

تشـير هـذه النتيجة إلى أنـه من الممكـن، إن لم يكن مـن المحتمل، للنسـاء، مع شيء من الخبرة، أن يتكيفن للاستجابة إلى التحفيز الجنسي. وفي الواقع فإن العديد من النساء في المجموعات وجدن ذلك صحيحاً. فقـد وجدت عدة نساء في الأفلام والروايـات الجنسية محفزات جنسية قوية. وثمة أخريات كن قادرات على تخيل المشاهد الجنسية التي كانت مؤثـرة بالنسبة لهن. إن الخيال لا يأتي دائما بسهولة، لكن بعض النساء يصبحـن أكثر قدرة على تطويـر قدراتهن التخيلية في هـذا الاتجاه، مع نتائج مجدية.

أن تشعـري جنسياً بذهنك إضافة إلى شعـورك بالجنس في جسدك هو أمـر هام للإراحة التي تنجم عن النشـوة الجنسية. إن إعادة تدريب نفســك من أجـل استجابـة جنسيـة أكبر تعنـي التجريب لمـدة إلى أن تستطيعـي اكتشاف طـرق التحفيز الجنسي الأكثر فعاليـة بالنسبة لك. إن المثـيرات الذهنية الأكثر شيوعاً التـي تستخدمها النساء هي: الخيال، الكتابات والمصورات الجنسيـة، التركيز الكلي على الأحاسيس الممتعة التي تسري في الجسد برمته خصوصاً في منطقة الأعضاء التناسلية.

إن ميـزة الخيال كمساعد على التحفيز الجنسي هي أنه لا يتطلب أية لوازم وهو متاح دائماً. معظمنـا مُنح ذهناً قادراً على ابتكار التخيلات مـن العدم. كلنا ينسج أحلام اليقظة. قد نحلم بالتعرف إلى رجل وسيم مـر في التاريخ، نحلم بالحصول على عمل جديـد أو ترقية وشيكة، أو على عطلة نريدها في وقت محدد. كم تخيل العديد منا قبل الزواج طبيعة مستقبلنا؟ هـذه التخيلات تشغل بعضاً من وقتنا حين نسترخي، وتقود أذهاننا إلى الشرود، لكنها تخيلات مقبولة.

مازالــت بعضـ النساء تشعـر بالذنب إذ اتخـذت خيالاتهن شكلاً جنسيـاً واضحاً. لقد تدربنـا جيداً على الاعتقاد بـأن أي شيء جنسي هـو غير مقبول، ونشعـر بالذنب إذا دخلت هذه الأفـكار إلى أذهاننا، ويحرص العديد منا على ألا يحدث ذلك.

إن كتابَـي ((حديقتـي السريـة)) و((الأزهــار المحرمــة)) لـ نانسي فرايـدي لا يتضمنــان تقاريـر موثقة علميـاً لتخيلات الإنثـى، لكنهما يجمعــان التخيلات التي سردتها نساء مختلفــات. ويقدم هذان الكتابان فكـرة عن تخيـلات نساء طبيعيـات جداً. وقد يساعدانـك على قبول

تخيلاتــك الخاصة بك، لتصبحــي أقل قسوة في حكمــك عليها، وقد يزودانك ببعض الأفكار لتندمج في عالم تخيلاتك.

الخيال هو ببساطة إبــداع ذهني. وإن الميزة المدهشة للعقل الإنساني هــي أنه يحتوي علــى عدة مستويات للوعي. تنبثــق الأحلام من العقل الباطــن. وعقولنــا الواعية توجه حياتنا اليوميــة، والوظيفة التخيلية هي في الوســط – تحت سيطرتنا، لكنها ليست واقعية كلية – حيث نستطيع خلــق أفكارنا الخاصة من أجل المتعة التــي تنتجها. وإن الجمع بين متعة العقــل ومتعــة الحواســ المادية يمكــن أن تنجم عن تجربــة جنسية ممتعة. ويمكن للخيال أن يكون ممتعاً، ومثله مثل الحلم يوفر إراحة من التوترات التي تسببها حيواتنا. نستطيــع أن ننفق وقتنا وطاقاتنا في تحليل خيالاتنا إذا أردنا ذلك، أو نستطيع ببساطة التمتع بها.

على الرغم من أن الخيال نشــاط طبيعي وعادي، فالعديد من النساء اللواتي تخيلن أثناء ممارسة العادة السرية أو أثناء ممارسة الجنس مع شريك قــد شعرن بالذنب. هذا الذنب ذو علاقة بمضمــون التخيلات أكثر من علاقته بفعــل التخيل بحد ذاته. يمكننا اختبار الذنب إما بسبب الأفعال الجنسية التي نتخيل القيام بها، أو بسبب الذين نختارهم كشركاء الخيال.

ثمة اهتمام شائع جداً حول هوية الأشخاص الذين نرتبط بهم جنسياً في مخيلاتنا. فإن كان العشيق المتخيل امرأة تخشى النساء الطبيعيات من احتمــال أن يكــون لديهن ميل دفين إلى الشــذوذ. ومع ذلك فخيالات السحاقيــات ليســت غير مألوفة وســط النساء الطبيعيــات، فقد تتخيل السحاقيــات عشاقاً. النساء مخلوقات جذابة ومثيرات للشهوة الجنسية. والمرأة المستثارة مثيرة جنسياً. العديد منا بتساءل حول شكل الجنس بين

امرأتين، حتى عندمـا لا يكون لدينا رغبة حقيقية في علاقة سحاقية. إذ إن مـن الطبيعـي أن نجيز، في الفكـر، أموراً لا نستطيـع التعبير عنها في الحيـاة الواقعية. فمن خلال الخيال يشعر الشخص بأنه حر في اكتشاف المدى الواسع للتعبير عن المشاعر الجنسية الإنسانية.

ينتاب النساء، بوجه عام، القلق حين يكون العشيق الذي في خيالهن ليس هو العشيق الحقيقي أو زوج المرأة التي تستمع بالخيال. إذ قد يكون أحـد الأصدقـاء أو رب العمل أو أحد المعـارف أو أحد الغرباء أو حتى واحـد من الأقـارب. لقد شعرت كارمـن بالذنـب لأن تخيلاتها أثناء ممارستهـا العادة السرية أو حتى أثناء ممارستها الجنس مع عشيقها حوت رجـالاً آخريـن. وقد شعرت بالأسـى لأنها عـدت الإخلاص الجنسي المطلـق ضروري في العلاقة. شعرت أنها غـير مخلصة لأنها كانت تفكر برجـال آخرين، على الرغم من أنه لم يكن لديهـا النية والرغبة الحقيقية في النوم مع الرجال الذين تخيلتهم. وقد غدت أكثر راحة حين أدركت أن عقلهـا يجيز لها التنوع الذي لم يكن مقبـولاً بالنسبة لها في الواقع، خصوصـاً حين أدركت أنهـا لا ترغب في أن تتصـرف في الواقع وفق خيالاتها.

إن تخيـل الرجال أو النساء لا يفسر على أنـه دليل على أننا مللنا من عشيـق الحياة الحقيقية. اسألي شريكك إن كان يتخيل نساء أخريات أثناء ممارسة الجنس معك. معظم الرجال سيقولون إنهم يتخيلون أحياناً نساءً أخريات أو تجـارب جنسية سابقة، يتخيلون شيئـاً يزيد من استمتاعهم في الوقـت الذي لا تُحرمي فيه مـن استمتاعك. إننا إذا تقبلنا الخيال أثناء ممارسـة الجنس أو في أوقـات أخرى كشيء صحـي وكتجربة طبيعية، يمكن أن يساعدنا ذلك على نحو جيد.

تفضي بعض النساء بتخيلاتهن إلى شركائهن وأحياناً يحتفظن بها لأنفسهن. يجد العديد من الأزواج أن المقايضة بالتخيلات أثناء ممارسة الجنس مثيرة جداً. فإذا كنت تعتقدين بأنك تستمتعين بمشاركة شريكك بتخيلاتك، ينبغي أن تسأليه أولاً عن شعوره حول ذلك وتتصرفي وفق رده.

يحدث الأثر المؤذي للخيال حين تستنتج النساء بأنه لابد من أن يكن منحرفات إذا تضمنت تخيلاتهن أفعالاً جنسية غير عادية. وفي الواقع إن العديد من التخيلات تتضمن عناصر يعدها البعض انحرافية. إن أحد الموضوعات الأكثر شيوعاً في تخيلات النساء، على سبيل المثال، يتمحور حول الاغتصاب أو الإغواء الفعال. إذ إن خيال المرأة مسكون بالقوة ويستوجب ذلك الخضوع لرغبات المغوي / المغتصب. ويخلق الذنب واقع أن المرأة تتمتع بالاغتصاب وتغدو مثارة جداً حين تتخيله. هذه، بالطبع، نزاعات ضد إدراكها العقلاني الذي يلزمها بألا تستمتع بهذا الشكل من النشاط الجنسي. ولكن إن كانت قد اغتصبت فعلاً فمن المرجح أنها لن تستمتع. إن إثارتها تنجم عن حقيقة أن الرجل المأخوذ بها كثيراً، لا يستطيع كبح نفسه. فالفعل هو أحد مظاهر الواقع وليس العنف.

الموضوع الثاني الشائع الذي قد يسبب للنساء الكرب هو نقيض الموضوع السابق. في هذه التخيلات تكون المرأة هي المعتدية وشريكها مجرد خادم أو عبد مكرس لتحقيق حاجاتها ورغباتها. إنها تستحوذ على المتعة كلها ولا تمنح شيئاً مقابل ذلك، وقد اختبرت بيث اشمئزازاً ذاتياً بسبب حاجتها لمثل ذلك التخيل للوصول إلى النشوة الجنسية.

وقد صرحت قائلة: ((الرجال في تخيلاتي الجنسية لا يعنون شيئاً بالنسبة لي. إنهم هناك ليمنحوني المتعة فقط. وحين أغدو مثارة جنسياً أركز انتباهي على أحاسيسي الخاصة، وليس ثمة شيء آخر هام بالنسبة لي. عشيقي هو شيء موجود هناك لخلق أحاسيسي الجنسية فقط. إنه لا يشعر بشيء حيالي وأنا لا أشعر بشيء حياله. وينتهي بي الأمر إلى الإحساس بانعدام الجدوى بسبب بروده معي وعدم مشاركته لي وأنا كنت غير مراعية له)). لقد عانت بيث ازعاجاً كبيراً في قبولها تخيلاتها. أحست أن هناك شيئاً من الانحراف في تكوينها، شعرت بأنها أنانية. ومع ذلك فقد سمحت لنفسها بالتخيل وبدأت تشعر شعوراً أفضل حيال تخيلاتها. إنها لم تعد تضيع طاقتها بمقاومة خيالها. استطاعت أن تجيز لنفسها الاسترخاء والتمتع بمشاعرها الأنانية من دون شعور بالذنب. وسرعان ما اكتشفت أنها قادرة على أن تغدو مثارة من خلال تخيلات أخرى إضافية.

إن مشاهد المجون وتبادل الشركاء واجتماع الزوج والزوجة والعشيق هي تخيلات متكررة الحدوث. والمشاهد المتضمنة أشخاصاً أجلافاً، ومشاهد الضرب والجلد بالسياط أو الأفعال السادومازوخية (السادومازوخية: التلذذ بتعذيب الآخرين وتعذيب الذات.). ليست غير شائعة أيضاً. إن عدد التخيلات واختلافها قادني إلى توقع اللامتوقع، واكتشفت بأن ليس ثمة رابطة خاصة بين نمط الخيال وبين شخصية المرأة.

يبدو أن من الطبيعي أن نتخيل المحرم أثناء التخيل الجنسي، إذ أليس الجنس وكل ما يرتبط به محرماً نوعاً ما؟ حاولي أن تكفي عن التحليل النفسي لخيالاتك. وبدلاً من ذلك تمتعي بالخيال بحرية واكتشفي ما

تغير بالنسبة لك. فالخيال واحد من الطرق التي تستطيعين به أن تركزي اهتمامك على المتعة الجنسية.

لسن جميعاً قادرات على التخيل بسهولة في البداية. والقليل منا سيختبر النشوة عن طريق التخيل وحده، ولكنك قد تكوني قادرة على تطوير قدرتك على التخيل الذي يعزز خبراتك الجنسية.

الكتابات والصور والأفلام الجنسية يمكن أن تكون فعالة كمثيرات للشهوات الجنسية، ولكن معظم النساء لا ينغمسن فيها على نحو متكرر. فالبورنوغرافيا (البورنوغرافيا: الكتابات أو الصور أو الأفلام الداعرة). ابتدعها الرجال لتروق للأذواق الذكورية، والكتابات التي تصف النشاطات الجنسية غير دقيقة بالقدر الذي تثير به اهتمام المرأة.

إن العديد من الأفلام الجنسية ذات الطابع البورنوغرافي قد لا تروق للمرأة، جزئياً لأن التصورات فيها هي على الأرجح تصورات الذكر الذي يستغل المرأة. فالنساء مصورة فيها كأجساد كاملة ولا شيء أكثر من ذلك. كذلك تعلمت النساء ألا تتجاوب مع الصور الجنسية والأفلام بصراحة. في أحسن الأحوال ينغمس في تلك الصور والأفلام مجموعة الرجال في حفلات العزاب، وفي أسوأ الأحوال، السكارى في المسارح الرخيصة. والعديد من النساء تأخذهن الدهشة والارتباك أو الاشمئزاز حين تعرض عليهن هذه الأفلام والصور لأول مرة. والعديد من النساء اللواتي عملت معهن تجاوبن مع تجربتهن الأولى مع هذه البورنوغرافيا بالضحك. إن كانت الواحدة منهن قد اعتادت الاعتقاد بأن البورنوغرافيا شيء بغيض ومنحرف فإنها تتصرف وفق ذلك. حين شاهدت جانيس فيلماً إباحياً لأول مرة شعرت بعدم ارتياح

وتشنجت أثناء العرض، وقد أعلنت قائلة: ((كرهت الفيلم لكني لم استطع الانتظار لأندس في السرير)). وفي استعادتها للحدث، اعتقدت أنها كانت الأكثر إثارة بتأثير الفيلم بين الجمهور، على الرغم من أنها لم تكن تعي هذه المشاعر في ذلك الوقت ومع ذلك، على الرغم من الارتباكات التي وصفتها، فإن العديد من النساء يستطعن الآن ترك أنفسهن يستمتعن ويشعرن بالإثارة بتأثير هذه الأفلام.

إن سوء الفهم وجرح المشاعر يمكن أن ينجم عن اختلاف المواقف بين الرجال والنساء بخصوص المحفزات الجنسية المرئية. فالعديد من الذكور لا يدركون لماذا لا تستجيب عشيقاتهم لعرض جسد الذكر وأعضائه التناسلية. إن فقدان الاستجابة الإيجابية عند الأنثى تشعر الذكر بأنه مرفوض وتدفعه إلى الشك في حبها له. في حين تعد الأنثى عرضه بغيضاً وقد تعتقد بأنه منحرف أو سوقي. وعلى نحو مماثل تشعر العديد من النساء بالإهانة حين يبحث عشيقها عن إثارة إضافية عبر البورنوغرافيا. وقد تتساءل المرأة لماذا لا تقنع شريكها جنسياً، وقد تخشى من فقده الاهتمام بها. ومن ناحية ثانية لا يستطيع الشريك إدراك لماذا لا تستثيرها المادة البورنوغرافية. إن المناقشات المنفتحة مع شريكك حول هذه الأمور التي تجدينها محفزة جنسياً يمكن أن تكون مثقفة. إنه لمن الهام جداً أن تدركي الاختلافات القائمة، حينها لا تسبب هذه الخلافات أذى للمشاعر وشرخاً في العلاقة. وبمجرد أنك حددت المكان الذي أنت فيه الآن، لا يعني أنه ينبغي أن تظلي هناك. إذ تستطيعين ببطء توسيع خبراتك إن رغبت بذلك.

إن الفرق بين الذكر والأنثى في التجاوب مع الكتابات الجنسية يشبه الفرق في التجاوب مع الأفلام الجنسية. تتجاوب النساء بوجه عام مع

قصص الحب أكثر من الوصف الواضح للفعل الجنسي. ومرة ثانية، قد يكون هذا نتيجة إشراط سابق.

لقد اعتادت جين انفاق وقت طويل جداً في إثارة أعضائها التناسلية بوساطة مولد اهتزازات كهربائي قبل الوصول إلى النشوة الجنسية. وقد اقترحنا على النساء في المجموعة تجريب الروايات الجنسية أثناء ممارستهن للعادة السرية. وفي الدورة الثانية عادت جين وأعلنت أنها بمساعدة الكتابات الجنسية استطاعت الوصول إلى النشوة خلال عشر دقائق أو أقل. وهذا ما حصل مع نساء أخريات كن ينفقن وقتاً طويلاً للوصول إلى النشوة سواء يدوياً أو باستخدام مولد الاهتزازات الكهربائي. إن هذا لا يعني أنه يتوجب عليك الوصول إلى النشوة بالسرعة الممكنة، ولكن إن تطلب وصولك إلى النشوة أكثر من ساعة من الإثارة البظرية فمن المرجح أن يكون ذهنك في مكان آخر.

إنه لمن السهل أن نكتشف إلى أي حد يمكن قراءة المادة الجنسية أثناء ممارسة العادة السرية، لكن الأصعب هو أن نكتشف إلى أي حد يمكن استخدامها أثناء الجماع. ثمة طرق عديدة لدمج المادة الجنسية في ممارستك الجنسية مع شريكك. إن قراءة الواحد للآخر يمكن أن تكون مثيرة، أو القراءة معاً بصمت يمكن أن تضعكما في الجو الجنسي. ويمكن لأحدكما أن يقرأ بصوت عال، في حين يكون الآخر منشغلاً بالجسد، ملامساً ومداعباً.

إن استخدام عطر خاص ولباس مثير جنسياً يغنيان الممارسة الجنسية. وإن الفرق الكبير بين استخدام العطر واللباس المثير جنسياً وبين الوسائل الأخرى، هو أن استخدام العطر واللباس المثير أكثر قبولاً في المجتمع.

لكن حياتك الجنسية خاصة ولا أحد باستثناء شريكك يحق له استحسان الطرق التي تفضلينها أثناء الممارسة الجنسية.

ثمة أنماط مختلفة من مثيرات الشهوة الجنسية التي تروق للبعض ولا تروق للبعض الآخر. البعض يرغبن الكلمات المنمقة والصور الغزلية الكلامية، والبعض الآخر يفضلن الكلمات البذيئة. وقد أعلنت جيني أن الرواية الأفحش هي الرواية التي تحبها أكثر. إذا حاولتِ قراءة الأدب الجنسي عدة مرات ووجدت أنه لم يعن شيئاً بالنسبة لك، عندئذ يمكنك الاستغناء عنه. ولكن إذا كنت لم تجربي ذلك أبداً، فكيف يمكنك أن تحكمي عليه؟

طبقاً لـ كينزي، هناك ٣٦ بالمئة من النساء اللواتي يمارسن العادة السرية لا يلجأن إلى أكثر من التحفيز الجسدي للوصول إلى النشوة. فإذا كنت لا تستخدمين الخيال ولا البورنوغرافيا، حاولي التركيز على الأحاسيس اللمسية. فبعض النساء تستمتع بالفرك بالزيت أو بالريش أو الجلد...الخ وهكذا يمكنك استغلال تجاوبك مع هذه الوسائل للتحضير الجسدي عن طريق اكتشافها والتركيز عليها.

الكحول والمهدئات لا تكبح الإحساس الجنسي لدى البعض من النساء. فقد قالت أيفلين إن تناولها بضعة كؤوس من النبيذ قبل ممارسة الجنس تساعدها ليس فقط على الاسترخاء بل تجعلها أكثر إثارة. وتشعرها بالحرية في التعبير عن حاجتها الجنسية.

يمكن للقليل من الكحول أو المهدئات أن تعزز الرغبة الجنسية، في حين أن الكميات الكبيرة تخفض من مستوى التهيج الجنسي. الكثير من الكحول يمكن أن يفيد في النوم. وليس هناك طريقة لتقدير كمية

الكحول التي تحتاجها كل امـرأة. فبعض النساء تكتفي بكأس واحدة، والبعضـ الآخر لا يشعرن بشيء بعد عـدة كؤوس من الويسكي. ومن خلال تجربتك يمكنك تقدير ما قد تحتاجين إليه لكي تسترخي أو لدفعك إلى حالة من الإغفاء.

إن الـذي نعقد العزم علـى فعله هو تحرير الذهن بهدف التركيز على الأحاسيس الجنسية. إن وضـع جسدك في المكان الصحيح هو الخطوة الأولى، ووضع ذهنك هناك أيضاً سيتمم الصورة.

-٧-

لماذا العادة السرية؟

إن العادة السرية هي واحدة من الطرق الأفضل لتكتشفي استجاباتك الجنسية. وعندما تكتشفين كيفية استجابتك – من خلال إثارتك لجسدك بعيداً عن الازعاجات الخارجية – سيكون في مقدورك تحقيق مزيد من المتعة أثناء الممارسة الجنسية، أو في إرشاد شريكك إلى الكيفية التي تثارين بها للحصول على المتعة الجنسية ثم الوصول أخيراً إلى النشوة الجنسية.

يمكن أن تُعرّف العادة السرية، طبقاً لـ كينزي، على أنها الإثارة الذاتية المتعمدة لإحداث التهيج الجنسي. والإثارة يمكن أن تكون إثارة يدوية مباشرة للأعضاء التناسلية أو لأجزاء أخرى من الجسد، ويمكن أن تستلزم أشياء أخرى ذهنية. والإثارة التي لا تؤدي إلى النشوة الجنسية لا تسمى عادة سرية.

من بين جميع الممارسات قد يكون الحديث عن العادة السرية هو الأصعب. إذ إنها تجربة خاصة وشخصية جداً سبق وتعلمنا بأنها قذرة وخطيئة ومخجلة وموهنة للجسد. إن إحاطة العادة السرية بالذنب والخوف والقلق والنفور هو مذهل حقاً، خصوصاً حين ندرك ليس

فقــط كم هي منتشرة بين الكائنات الإنسانيــة، بل كم هي مفيدة وممتعة ومزيلة للتوتر.

إن الأكثر أهمية من وجهة نظر المرأة التي لم تكن قد اختبرت النشوة الجنسية، هي (العــادة السرية) الأنجح، والطريقــة الأكثر فاعلية لتحقيق الراحــة الجنسية. إن العديــد من النساء لا تعد النشــوة الجنسية الناجمة عن العادة السرية ((حقيقية)). إنهن يعتقدن أن النشوة الجنسية الحقيقية تحــدث فقط أثناء الجماع. ولكن، كمــا سبق وذُكر في الفصل الخامس، جميع ذروات النشوة الجنسية حقيقية بصرف النظر عن كيفية حصولها، على الرغم من أن مجمل التجربة الذاتية قد تختلف اعتماداً على الظرف وعلى أسلوب الإثارة.

هنــاك ٦٢ بالمئة من النســاء اللواتــي قابلهن كينــزي يمارسن العادة السريــة، و٤ إلى ٦ بالمئة من أولئك النساء يمارسن العادة السرية من دون الوصــول إلى ذروة النشوة الجنسية. والوحيــدات اللواتي حصلن على النشــوة الجنسيــة كن قادرات علــى فعل ذلك من خــلال ٩٥ بالمئة من تجربتهــن المتعلقة بالعادة السرية. لهذا فإن معظــم اللواتي يمارسن العادة السريــة يتمتعــن بالنشوة من خلال الإثــارة الذاتيــة في أي وقت تقريباً يشرعن في فعل ذلك.

بوجــه عــام، وجد كينــزي أن ((نمط نشــاط ما قبل الــزواج الذي تكتسب فيه الانثى تجربتها الجنسية لم يظهر في واقع الأمر على أنه هام، ســواء اختبرت النشوة الجنسية أم لا)). إن النساء اللواتي اختبرن النشوة قبــل زواجهن، من خــلال أية واسطة، كن قــادرات على التجاوب مع النشاط الجنسي الزوجي أكثر بثلاث مرات من اللواتي لم تختبرن النشوة

الجنسية قبل الزواج. ووجد ماسترز وجونسون أن النشوة الجنسية التي تحدثها العادة السرية تقع على نحو أسرع وتكون أكثر حدة من تلك التي تحصل من خلال إثارة الشريك. هذه فقط بعض الإحصاءات التي تدعم قيمة العادة السرية كطريقة ممتازة لتكتشفي نوازعك الجنسية وتحصلي على النشوة.

إن السبب الذي يجعل الإثارة الذاتية فعالة لإحداث النشوة هو في كونك الوحيدة المنغمسة في العملية. فليس ثمة أحد ليصرف انتباهك أو لتقلقي بسببه. يمكنك التركيز تماماً على ذاتك وأخذ الوقت الذي تحتاجين، ولست بحاجة إلى شريك لمساعدتك. أنت الوحيدة المسيطرة. وقبل كل شيء، وبما أنك متحررة من مراقبة أحد، تستطيعين تركيز اهتمامك على أنواع مختلفة من الملامسات والضغوط والأوضاع. إن رد الفعل الفوري الناتج عن الإثارة الذاتية يتيح لك عمل تغييرات دقيقة وضرورية لمواجهة حاجاتك. فإذا اتسمت الأحاسيس بحدة شديدة أو بعدم الراحة، يمكنك التوقف لمدة إلى أن تصبحي أكثر تآلفاً مع تلك الأحاسيس. إذ لا ينبغي أن تمضي أسرع مما هو مريح. أيضاً، بما أن النشوة الأولى كثيراً ما تكون معتدلة الحدة، فمن الأرجح أن تميزي النشوة حين تحدث لأن النشوات الجنسية الناجمة عن العادة السرية تميل أكثر إلى الحدة.

إذا كنت غير متأكدة من أنك لم تختبري أبداً النشوة الجنسية أو إذا كنت متأكدة تماماً من أنك لم تختبريها، فالعادة السرية يمكن أن تكون المفتاح لاكتشاف النشوة الجنسية. قالت شيري بعد انتهاء الدورة التعليمية: ((ليس لدي شك في أني إن لم أمارس العادة السرية ما كنت لأحصل عليها أبدا)). إنك حالما تتعلمين كيف تتغلبين على النواهي،

وكيف تستسلمين إلى الأحاسيس الجسدية والنشوة الجنسية بواسطة العادة السرية، قد تصبحين أكثر قدرة على التجاوب بالطريقة ذاتها مع شريكك - إن أردت ذلك. إن التجربة الناجحة للحصول على النشوة بالعادة السرية تساعد على بناء التوقعات الإيجابية للحصول على مزيد من النشوات وحدك وأخيراً مع شريكك. وإذا اخترت الاستمرار في كبح الشهوة، يمكنك فعل ذلك، ولكن، على الأقل، لديك الخيار.

على عكس الاعتقاد الشائع الذي يقول إن النساء اللواتي يدمنّ العادة السرية يصبحن غير قادرات على الحصول على النشوة بطريق آخر. يؤكد كينزي قائلاً: ((شاهدنا حالات قليلة جداً واجهت فيها الإناث شيئاً من الصعوبة في تحويل تجربتهن الاستمنائية إلى تجربة الجماع، مع أننا شاهدنا بعض المئات من الحالات لإناث لاقين انزعاجاً كبيراً لأنهن كن غير قادرات على تحقيق الاستحالة التشريحية في تحويل استجاباتهن البظرية إلى استجابات مهبلية)).

وطبقاً لـ ماري جين شيرفي فإن ((النشوة الجنسية تؤدي إلى زيادة احتقان الأوردة الحوضية، وبالتالي فإنه كلما ازداد انجاز النشوات ازداد إمكان الحصول عليها أكثر)). إنك كلما حصلت على عدد أكبر من النشوات بأية طريقة - بما في ذلك الإثارة الذاتية - تزداد استجاباتك الجنسية.

حتى إذا حققت النشوة باستمرار، فهناك العديد من الأسباب الجيدة لممارسة العادة السرية. يمكنك ممارسة العادة السرية، على سبيل المثال، في أي وقت من الأوقات بما في ذلك الأوقات التي لا يكون فيها مزاج شريكك متوافقاً مع مزاجك، أو في حال كنت منفصلة عنه جسدياً.

تتيح لك العادة السرية الاستقلال جنسياً عن شريكك. إذ إن الافتقار إلى شريك يعني الافتقار إلى الجنس. وإن قدرتك على الحصول على نشوتك الذاتية يمكن أن تخفض الضغط على شريكك لممارسة الجنس. قارني هذا الوضع بالأكل، أحياناً تشعرين بالجوع حين يكون شريكك غائباً وتفضلين الأكل معه، لكن لا ينبغي أن تتضوري جوعاً فقط لأنك تفضلين الأكل معه. يمكنك أن تشبعي جوعك وحدك بوجبة أو بوجبة سريعة، بعدها تستطيعين الانضمام إلى شريكك إن أردت. ينطبق هذا على الجوع الجنسي.

علاوة على ذلك، قد تكون هناك أوقات لا تشعرين فيها بالميل إلى التفاعل مع شريكك، أوقات تفضلين فيها الانشغال تماماً بنفسك، فتنسين حاجات شريكك وتستمتعين بالعادة السرية التي توفر لك الاسترخاء والراحة، وإذا كنتما مكتفيين ذاتياً، فثمة مزيد من الحرية لتعبري عن حاجاتك أكثر من أن تكيفي إيقاعك الجنسي مع إيقاع الشريك.

ليس للعادة السرية انعكاس سيء على علاقة الكفاية الجنسية للشريكين، إذ يمكنها أن تغني حياتك الجنسية لا أن تقيدها. علاوة على ذلك فإن الإثارة الذاتية تزودك بالإحساس بالتحكم والثقة بالنفس، وتساعدك على أن تستمتعي وتحبي جسدك أكثر – إنها مبهجة – طريقة سهلة لتشعري بالرضا التام.

وجدت دراسة أجريت عام ١٩٩٤ أن ٦٣ بالمئة من النساء يمارسن العادة السرية للتخلص من التوتر الجنسي، و٤٢ بالمئة من أجل المتعة الجسدية، و٣٢ بالمئة للاسترخاء، و٣٢ بالمئة حين غياب شركائهن،

ونسبـة مئويـة صغيرة من أجـل عدة أسبـاب مثل التخلص من الملل، للمساعـدة على النوم، للوقاية من الإيدز والـ STD. (مرض معد ينتقل بالاتصال الجنسي).

ومع ذلك، هنـاك نسبة معقولة من النساء اللواتـي لا يمارسن العادة السرية لأسباب عدة. في مستهـل القرن التاسع عشر ظهرت عدة كتب وضعهـا أطبـاء تصف المخاوف مـن العادة السرية. يصـف دافيد كول غـوردون في كتاب صغير دعـاه ((الحب الذاتي)) العـادة السرية بأنها المسؤولة عن جميع الأمراض الاجتماعية والجسدية.

لقـد زُعم أن العـادة السرية تسبب ظهور الثآليـل في إحدى اليدين، والشعـر في راحتـي اليديـن، كما تسبـب العمى، وهـي المسؤولة عن ظهـور حب الشبـاب. وزعم أيضـاً أنها المسؤولة عـن جميع المشاكل السيكولوجية. إن مصدر هذا الاعتقاد مثير للاهتمام إذ يبدو أن الأطباء لاحظـوا أن المرضـى العقليـين يمارسون العـادة السريـة. بالطبع ينبغي ملاحظـة أن هؤلاء المرضى الموجوديـن في مراكز الرعاية لم يكن لديهم منفس جنسي. والغريب في الأمر أن هذه الملاحظات قادت إلى استنتاج أن العادة السرية كانت السبب في جنونهم.

لقد ترسخـت الخرافات المبكرة حول أخطار العادة السرية الجسدية والسيكولوجية. فقد أشار ديفيز إلى أن معظم النساء اللواتي يتوقفن عن ممارسـة العادة السرية كان توقفهن ناجماً عن الخوف من الإصابة بمرض عقلي أو بتدهور جسدي.

بدأت آن بممارسة العادة السرية نتيجة لانضمامها إلى برنامج المعالجة، ولمـا أصيبت بمرض في الجهاز البولي كان رد فعلها الفوري أن اعتقدت

أن العادة السرية هي السبب في ذلك، وحين استشارت طبيباً نسائياً رد عليها بالضحك، ذلك أنها لم تصب بمرض في الجهاز البولي بسبب العادة السرية.

الأسباب الأخرى الشائعة التي تمنع النساء من ممارسة العادة السرية تتضمن تحريماً أخلاقياً. أما العقبات الأخرى أمام ممارسة العادة السرية فهي ناجمة عن الشريك أو الوضع الاجتماعي. كانت جيني خائفة من ممارسة العادة السرية حتى لا تنتشي كثيراً بجسدها، وحتى لا تنجذب فقط إلى أجساد الإناث. وتخشى العديد من النساء من الانحراف الذاتي إذا مارسن العادة السرية، لأنهن يفترضن أن المرأة تلجأ إلى العادة السرية فقط إن لم تستطع الحصول على شيء أفضل.

يشعر الكثير من الرجال بالتهديد من فكرة أن المرأة تمارس العادة السرية، خصوصاً بواسطة مولد الاهتزازات الكهربائي، لترضي نفسها بنفسها جنسياً، وبذلك فهي ليست بحاجة إلى شريك. وهناك من يعتقد بأن العادة السرية تضعف رغبة المرأة في الاتصال الجنسي مع شريك. فقد أخبرت إحدى النساء طبيبها بأنها تمارس العادة السرية، فقال لها بلطف إن ذلك عمل سيئ بالنسبة لها لأنها تحرم زوجها من متعته. وفي الواقع، أظهرت دراسة قام بها غرينبيرغ أن ليس ثمة صلة هامة بين تكرار العادة السرية وبين تكرار الجماع وسط النساء اللواتي استطلع رأيهن. إن معظم النساء اللواتي يمارسن العادة السرية لديهن القدرة الكافية لممارستها إضافة للقيام بالنشاط الجنسي مع شريك.

ثمة عدد كبير من النساء يتجنبن ممارسة العادة السرية لأنهن يرينها ممارسة لا أخلاقية. وهناك العديد من الطوائف الدينية تدين ممارستها،

أحيانـاً في سيـاق الإدانـة الواسعـة لأي نشـاط جنسـي لا يهدف إلى التناسـل، أو لأنها تعكس شهوانية تتعارض مع الاهتمامات الروحية. هـذه المعتقدات الأخلاقية هـي العامل الأساسي الـذي يمنع العديد من النسـاء من ممارسة العادة السرية. ومـع ذلك ما إن اكتشفت المرأة العادة السريـة كوسيلة للتفريغ الجنسي المريـح، لم تتوقف عن ممارستها بالرغم من الإدانة الدينية ومشاعر الذنب التي تنتاب النساء اللوتي يمارسها.

علـى الرغم مما قيـل حول السلبيـات المحيطة بفعل العـادة السرية، أظهـر كل من هانت وكينـزي أن ٦٠ إلى ٦٥ بالمئة مـن النساء اللواتي قابلهن مارسن العادة السرية أحياناً خلال حيواتهن. إن المداعبة الجنسية هـي شكل من أشـكال النشاط الجنسي مارسته الكـثرة من الإناث قبل الـزواج، والجماع هو نشاط جنسي مارسته معظمهن على نحو متكرر بعـد الزواج، والعـادة السرية هـي النشاط الثاني الأكـثر شيوعاً والذي مارسته النساء قبل الزواج وبعده.

تستطيـع الإناث إثارة أنفسهن جنسياً في طرق عدة. الطريقة الأكثر شيوعـاً تتضمن استعمال اليـد في إثارة البظر والشفريـن الداخليين أو كامـل منطقة الأعضاء التناسلية. وتتضمن الطـرق الأخرى جريان الماء مباشـرة على البظر، واستخـدام مولد الاهتـزازات الكهربائي، وحك الأعضاء التناسلية بوسائد وملابس وأشياء أخرى.

اعتادت بيث أن تمارس العادة السرية عن طريق ضغط عضلي ايقاعي وهي ممـدة على بطنها ووسادة بـين فخذيها، وبهـذه الطريقة تستطيع الوصـول إلى النشوة خلال عشرين ثانية تقريباً، لكنها لا تستطيع تحويل هـذه التقنيـة إلى عمليـة جماع مع شريـك نظراً لتعذر هـذا الوضع في

الجماع مع شريك. لقد تعلمت ممارسة العادة السرية يدوياً ثم استطاعت اختبار النشوة مع شريك.

سيساعدك الفصل الثامن على اكتشـاف كيفية الوصول إلى النشوة الجنسيـة عن طريق العادة السرية. وأُعـد الفصل التاسع لمساعدتك على تنميـة وتوسيـع نشاطـك الجنسي بالإثـارة الذاتية، ولمرحلـة تحويل ما تعلمتيـه إلى علاقتـك مع شريك. قد تكـون العادة السريـة هي الخطوة الأولى لتصبحي قادرة على الحصول على النشوة الجنسية.

العـادة السرية ليست مبهجة ونشاطـاً طبيعياً فقط، لكنها أيضاً تمدك بوسائل فعالة للتغيير الذي سيعود عليك بالفائدة فيما بعد.

-٨-

تمـــارين

إنـــك إذا اتبعت الخطوات في هذا الفصل بانتباه وإمعان، فثمة فرص ممتازة أمامك لتصبحي قادرة على تحقيق النشوة الجنسية في غضون عدة أسابيع من التمرين.

ناقشنـــا في الفصـــل الرابع ضـرورة توفير الوقـت والمـكان الخاصين المريحين اللذين تطورين فيهما نشاطك الجنسي. الآن حان الوقت لفعل ذلـــك. ينبغي عليك أن تعيني الأولويـات المختلفة في حياتك لتوجدي وقتـاً لنفســك. قد ينبغي عليك التخلي عن شيء مـا في كل يوم من أيام الأسبــوع لكي تجدي ساعة تكرسينها لنشاطـك الجنسي. فإذا كنت لا تستطيعـين، على نحــو قاطع، توفير وقت من أجلـك، فمن المرجح أن تجـدي ذلك اليوم وقد انتهى و لم يعد ثمة وقت للتمرين. يمكن للأيام أن تضيع بهذه الطريقة إلا إذا صممت على توفير وقت لتمارينك.

اختــاري وقتاً تكونـين فيه غير متعبة. لقد وجــدت ماريون صعوبة في توفـير الوقــت، وتوجب عليها إنجـاز وظيفتها الجنسيــة في الساعة الواحـدة صباحــاً، تماماً كما لو أنهـا ذاهبة إلى السريـر لتنام، لكن كان النعاس يغلبها في منتصف التمرين. عندئذٍ حددت الأولويات المختلفة.

ففي أحد الأيام تدربت على التمارين الجنسية، بدلاً من التدريب على آلة الفلوت، في تلك الساعة، وفي اليوم التالي نهضت من النوم أبكر بساعة، وفي اليوم الثالث اكتفت بوجبة بسيطة بدلاً من إعداد عشاء موسع. في غضون ذلك الأسبوع تبين لها أنها حصلت على النشوات الجنسية في جلسات الساعة المتأخرة من تلك الليالي، لكنها كانت متعبة جداً لتميزها.

أنا أدري لو أنك وفرت وقتاً لنفسك ستصبحين أفضل حالاً. وإذا كان لديك أطفال فستصبحين أكثر إيجابية معهم وبصحبتهم وقدوة لهم.

ينبغي توفير ساعة في اليوم، كل يوم، مدة أسبوعين إلى خمسة، إذا أردت إعادة تأسيس الروابط الجنسية التي كانت منقطعة طوال سنين.

حالما تقررين تخصيص ساعة يومياً، فكري بقدرتك على أن تكوني في مزاج حسي. فمزاجك هام جداً، ثم انتقي وقتاً تكونين فيه مرتاحة ومستوى طاقتك عالٍ. اغتسلي، ضعي في غرفتك بعض الزهور، أوقدي بعض الشموع أو احرقي شيئاً من البخور. افعلي أي شيء يخلق مشهداً حسياً بالنسبة إليك. افترضي أن عشيقك سيعود من رحلة طويلة، رتبي غرفتك خالقة جواً رومانتيكياً لكليكما. استلقي واستمتعي بالوقت.

أن تتعلمي التعبير عن نوازعك الجنسية الكاملة، يعني البدء من البداية. إن إحراز الراحة والرضا الجنسيين في ثقافتنا لا تتحقق على نحو طبيعي. ولكي تحصلي على تجارب جنسية، ينبغي أن تتعلمي شيئاً حول الإثارة الجنسية من البداية في مكان مريح أعددتيه لنفسك. لا تستعجلي

الأحداث. لديك وقت كاف. كل ما تحتاجين هو التصميم والتدريب. لديك الحق في الحصول على النشوة الجنسية، فانت تستحقين المتعة.

الآن ركزي على التعلم للحصول على النشوة عن طريق الإثارة الذاتية. فيما بعد يمكنك التركيز على تحويل النشوة الى علاقتك مع شريكك. بالتأكيد يمكنك متابعة ممارسة الجنس مع شريكك كما هي العادة. ولكن تأكدي أثناء ممارسة الجنس معه بأنك لا تحصلين على النشوة. لا تفكري بالنشوة، فقط ركزي على الأحاسيس التي تختبرينها أثناء ممارسة الجنس ودعي النشوة للساعة اليومية التي تنفقينها مع ذاتك. إذا شعرت باقتراب النشوة مع شريكك امنعي نفسك من الوصول إلى القمة.

إن لم تكوني قد قمت بالتمارين التي وردت في الفصلين الرابع والخامس. تفحصي جسدك بدقة وشمول، بالنظر واللمس في الساعة الأولى. وخلال ساعة اليوم التالي تفحصي أعضاءك التناسلية بالمرآة واكتشفي كل منطقة لتري إن كنت قد لاحظت أي اختلاف في الحساسية أو الأحاسيس في مختلف أجزاء منطقة الأعضاء التناسلية.

ينبغي أن يبدأ تمرين الليلة الثالثة بالعادة السرية. قد تحتاجين إلى شيء من زيت المساج أو زيت الطفل أو زيت جوز الهند أو أي زيت نباتي. يمكن أن يضيف رائحة زيت المساج شيئاً لتجربتك الحسية، لكن احذري من أن يحتوي الزيت على الكحول، فالكحول يهيج الأغشية المخاطية للأعضاء التناسلية.

استخدمي الزيت أو اللعاب أو إفرازات المهبل لتحافظي على أنسجة الأعضاء التناسلية رطبة لكي لا تتهيج. اكتشفي عن طريق إثارة

المنطقة بمختلف التربيتات والضغوط. كيف يبدو الاحساس الناشئ عن اللمسات الخفيفة؟ ماذا عن الفرك الشديد؟ حاولي تدليك المنطقة البظرية بأناملك وبحركات دائرية. ترغب بعض النساء في إثارة حشفة البظر مباشرة، في حين تجد الأخريات هذه المنطقة حساسة جداً للمس المباشر ويفضلن تدليك المناطق المحيطة بالبظر إلى الأعلى والأسفل أو للجوانب. اكتشفي المشاعر الأفضل بالنسبة إليك. العديد من النساء يدلكن البظر بأصبع واحدة إلى الخلف والأمام بسرعات متفاوتة. يمكن تدليك البظر بالسبابة والوسطى. العديد من النساء تتمتع بادخال الأصابع أو شيء آخر في مهبلهن حين يثار البظر.

إن لاحظت بعض التهيج في المنطقة، فقد تكونين قد دلكت سطح الجلد أكثر من البنيات السفلى. إن نمط التدليك الأعمق يحدث، بوجه عام، تهيجات أقل للأعضاء التناسلية. دلكي وكأنك تدلكين عضلة متشنجة وترغبين في الوصول إلى العقدة تحت الجلد. إذا دلكت بشدة أو هيجت المنطقة حاولي التحريك ببطء وابدئي بلمسات خفيفة. لاتقلقي فالتهيج الجلدي سيختفي في غضون ساعات أويوم على أكثر تقدير. وقد تحتاج منطقة الأعضاء التناسلية إلى يوم أو يومين لمعاودة إثارتها من جديد.

تذكري أنك في صدد اكتشاف مهمة جديدة. أنت تتعلمين. اشعري ماشئت. لا ترددي، لا تقيسي أحاسيسك. بدلاً من ذلك التفتي إلى الأحاسيس التي تختبرينها وتمتعي بها. في البداية ربما تشعرين بالقليل، لكن تابعي ولاحظي حتى الأحاسيس البسيطة. فهذه الأحاسيس ستتحول فيما بعد إلى أحاسيس رائعة، ولكن بعد الكثير من التمرين.

وجدنـا في مجموعاتنـا نساء يملـن إلى الإحبـاط في المراحل المختلفة لعمليـة الإثارة الذاتية. كانت الصعوبـة الأولى لديهن هي أيجاد الوقت للتمرين. حاولت النساء ممارسة العادة السرية مرة او مرتين لوقت قصير فثبطت همتهن وشعرن بالذنب، واستنتجن أن لا أمل لهن، وتخلين عن الفكرة. ربمـا يشبه ذلك محاولتك الأولى لتحضير الكاتو، فربما يحترق. وإذا لم تحاولي ثانية ستفشلين في تحضير الكاتو. ربما تحاولين عدة مرات وتكابدين تجارب عديدة قبل أن يصبح الكاتو صالحاً للأكل.

إنك إذا لم تستثمري بعض الوقت تخصصينه لنشاطك الجنسي، لن تحققـي أية نتائج. الوقـت مسؤوليتك. معظم النسـاء اللواتي تمكن من التواصل مـع نشاطهن الجنسي احتجن إلى المواظبـة. العديد من النساء تطلبن ساعة يومياً مدة أسبوعين أو خمسة. وهكذا إن لم تشعري بشيء في غضون الأيام الأولى فينبغي أن تواظبي، فلديك الكثير من الوقت.

وجدت بعض النساء، على الرغم من قبولهن العقلاني للعادة السرية، الإثـارة الذاتية مقرفة ومخجلة مع ما تسببه من شعور بالذنب والارتباك. شعـرت أنجيـلا بالذنب. أرادت أن تجري تمارينهـا في غرفة النوم حيث كانـت صـورة لأبويها معلقة علـى الحائـط. أحست وكأنهـا مراقبة. وأخيراً أدارت الصورة وعندئذ غدت أفضل حالاً. آبي مارست تمارينها أول مـرة تحت الأغطية إذ كانت مرتبكـة. ووضعت سارة عصابة على عينيهـا – وحصلت على نشوتها الأولى. كانـت جانيس غير مرتاحة، ولكن عادت إليها الطمأنينـة حين أخبرت زوجها مسبقاً ببدء مهمتها. «أعـرف بأن هناك، علـى الأقل، خمس نساء يفعلـن ماسأفعله الليلة». النسـاء الخمس كانـوا في مجموعتها. تأكدي أن هنـاك أكثر من خمس نسـاء في بلدتـك يمارسن العـادة السرية. كان رد فعـل كيلي الأولي هو

الإحساس بالقبح والقذارة حين تلمس أعضاءها التناسلية بيدها، لكنها تجاوزت ذلــك الإحساس مع مرور الوقت، وتمرنت كما فعلت كارمن التــي تجاوبــت مع التمرين بعــد أن تأكدت من أن ليســ ثمة طريق آخر للوصول إلى النشوة.

الصعوبة الأخــرى التي تنشأ أمام النساء هي قولهن بأنهن لا يشعرن بشيء حتى بعد عدة أيام من التمرين. إذا كنت واحدة من أولئك النسوة دعينــا نتساءل. هل حقاً تشعريــن بالاخفاق؟ أو هل لم تشعرين بما كنت تتوقعينــه؟ قارني بين إحساسك ببظــرك وإحساسك بمرفقك. هل هناك أي فــرق؟ فرق بسيط؟ حسناً تابعي التمريــن. ربما كنت متوقعة اختبار شــيء مختلف عــن الأحاسيس التي خبرتها في هــذا الوقت. ومع ذلك، فالتركيز باستمرار على ما هو غير موجود، قد يفقدك القدرة على إدراك مــا هو موجود. إن الاستراتيجية الجيــدة هي أن تركزي على ما يحدث أكــثر من التركيز على ما لم يحــدث. في البداية تبحثين عن حقائق حول نفسك – وليس النشوة الفورية. حتى الحقائق السلبية هامة.

أضيفي، إلى جانب الأعضاء التناسلية، الأجزاء الأخرى من جسدك في عمليــة الإثــارة الجنسية، دلكــي فخذيك وثدييــك أو حلمتيك، أو دلكي مناطق أخرى بيــد والأعضاء التناسلية باليد الأخرى. أنت، أنت وحدك، تعرفين ما هو أكثر إثارة وإقناع.

لا تهملي مــا يجول بذهنك من مثيرات للشهوة الجنسية. الكتابات الجنسية والصور والأفلام والخيــال يمكن أن تساعدك على التركيز على المشاعــر الحسية. حصلت إدنا على أول نشــوة جنسية بعد عودتها من مشاهدة أول فيلم جنسي.

إن كأساً من النبيذ أو المارتيني يمكن أن يساعدك على الاسترخاء لكي تركزي أكثر على الأحاسيس الممتعة. وإذا وجدت أن عقلك شارد أثناء ممارستك العادة السرية توقفي قليلاً لتفكري في أمور غير جنسية. جميعنا بحاجة إلى بعض الوقت لنستغرق في أحلام اليقظة. انفقي ١٥ دقيقة لتدعي مخيلتك تطوف بحرية لكي تصبحي أكثر جاهزية للتناغم مع أفكارك الحسية.

لكي تصلي إلى النشوة الجنسية. خذي وقتك وتمرني واتخذي موقفاً عقلانياً. قد تجدين صعوبة من دون دعم المجموعة، ولكن لا تيأسي. وإن شعرت برغبة في عدم المضي، عندئذ توقفي مدة يوم أو يومين، ثم عاودي التمارين حتى يزول عنك الضغط. كانت كاتي يائسة. أتت باكية إلى مقر المجموعة، وكانت على وشك التخلي عن نشاطها. كانت قد اختبرت احساسين ضئيلين أثناء تمرينها في اليومين السابقين. وكانت غير متأكدة من أنها قد عرفت مكان بظرها. أخبرناها أن تمارس اثارتها الذاتية مستخدمة مرآة لتتمكن من رؤية مكان ملامستها. كان من الواضح أنها كانت تحاول جاهدة لكنها لم تكن تستمتع على نحو مرضٍ. وبعد أربعة أيام وصلت فرحة تفيض حيوية فقد اكتشفت لأول مرة نشوتها الجنسية. وعندما انتهت الدورة أبدت استعدادها للانضمام إلى مجموعات أخرى لتقص قصة نجاحها. كانت في السادسة والعشرين ولم تختبر أي إحساس جنسي في حياتها. الآن أصبحت قادرة على الحصول على نشوات جنسية، ولم تكن تصدق ذلك.

تذمرت إيفلين من تعب يدها، فاقترحنا حركة أكثر من الأصابع وأقل من كامل الذراع أو بالعكس، وهذا يتوقف على العضلات المتأثرة. وإذا استمرت هذه المشكلة توقفي عن التمرين مدة نصف ساعة، وأضيفي

خمس دقائق إلى وقتك في اليوم التالي لكي تتمكني من انفاق ساعة كاملة في التمرين. إذ إن من الشائع جداً أن تحتاج المرأة إلى ساعة أو ساعتين من الإثارة قبل أن تحصل على أول نشوة جنسية. إن حصولك على النشوة يشبه تعلم رقصة جديدة، فإذا لم تنجحي في المرة الأولى وتوقفت فانك لن تتعلمي أبداً. إنها تحتاج إلى وقت وتمرين.

مارست مارغريت التمارين مدة ١٥ ثانية أثناء قراءتها في كتاب جنسي، ثم اندمجت كثيراً في القراءة لدرجة نسيت فيها عملية الإثارة اليدوية. تذكري أن عدم متابعة الإثارة الجسدية تخفض من مستوى التهيج الجنسي. ولكي تختبري نشوتك الأولى، من الهام أن تحافظي على مستوى عال من التهيج الجسدي.

إننا إذا مارسنا التمارين مدة ساعة يومياً طوال عشرة أيام أو أسبوعين وبقينا عاجزات عن الوصول إلى التهيج الجنسي (أنا لا أقصد الوصول إلى النشوة، بل أعني الافتقار إلى أية مشاعر جنسية) فثمة بعض التقنيات غير اليدوية قد تحتاجينها لتوقظي أحاسيسك الجنسية. أنا لا أحبذ استخدام هذه التقنيات في البداية، لأني أرى أن من الأفضل بالنسبة للنساء أن يلامسن أجسادهن على نحو مباشر،خصوصاً منطقة الأعضاء التناسلية.

إن مولد الاهتزازات الكهربائي وجريان الماء هما إضافة جيدة إلى ممارسة العادة السرية اليدوية. وقد يكون من الأفضل البدء بالإثارة اليدوية، وبعد نحو ١٠ إلى ١٥ دقيقة استخدام تقنية أخرى. أو استخدام برنامج واحد في يوم وبرنامج آخر في يوم آخر.

العديد من الأطفال يكتشفون تقنية جريان الماء وحوض الحمام. إنها

تقـوم على التمـدد في الحوض والقيام بمناورة جسـدك، وبذلك تصبح أعضـاؤك التناسليـة تحت الحنفيـة مباشرة، أو ربط خرطـوم مياه صغير بالحنفيـة، وتوجيه تيار الميـاه الدافئة إلى المنطقة البطريـة. إن الاحساس النـاتج يشابه ألف مـن الأصابع الدقيقـة تتحرك بسرعة فـوق الأعضاء التناسليـة. إن ضغـط المياه على هـذه المنطقة الحساسـة جنسياً يمكن أن يحقـق النشـوة الجنسية، أقول «يمكن» لأنه، حتى مـع أنماط أخرى من الإثارة، مـن المحتمل مقاومة النشوة ذهنيـاً ومنعها من الحدوث، على الرغم من فعالية الإثارة الجسدية.

إن مـن الأفضل أن تعتادي الأحاسيس تدريجياً. امكثي تحت الماء ثم تحركـي بعيداً حين تبدأ الأحاسيس غـير المألوفة بالنسبة لك. ثم تحركي ثانية لكي تصبحي تدريجياً أكثر ارتياحاً مع هذه المشاعر الجديدة. بدأت ليـزلي اختبار النشوات بهذه الطريقة، واعتادت السخرية من جلدها إذ بدأ «يكش» بتأثير العديد من الحمامات.

هناك أنماط عديدة من مولدات الاهتزازات الكهربائية في المخازن. تفضـل بعض النساء مولد اهتزازات خفيف، في حين تفضل الأخريات الثقيـل ذي القدرة العالية. إذا كانـت الأحاسيس قوية جداً، استخدمي منشفـة أو قطعـة قماش وضعيهـا بين جسدك وبين مولـد الاهتزازات لتخفيـف الأحاسيس. حـين تجد جانيـس الإثارة الناتجـة شديدة جداً كانت تغير اتجاه مولد الاهتزازات بتوجيهه إلى مكان آخر من جسدها، ثم تعود وتوجهه إلى أعضائها التناسلية بعد عدة دقائق.

تـتردد بعض النسـاء في استخـدام مولد الاهتـزازات لخشيتهن من «إدمـان» استخـدام هـذه الوسيلـة، فبإدمانها لا يعـود في مقدورهن

الحصول على النشوة إلا بها. ولكن، قبل كل شيء، إذا كنت لم تختبري النشوة الجنسية أبداً، فإن استخدام مولد الاهتزازات لا يضر خصوصاً وإن هناك فرصة ممتازة للحصول عليها بهذه الطريقة. ثانياً لا يوجد هنا دليل على أن النساء اللواتي استخدمن مولد الاهتزازات لم يعدن قادرات على الحصول على النشوة بطرق أخرى. ومع ذلك فالإثارة التي تنتج عن جريان الماء أو عن مولد الاهتزازات فريدة. لذلك فالنساء اللواتي يحصلن على النشوة بسهولة بواسطة مولد الاهتزازات، ينبغي أن ينفقن وقتاً أطول لتحقيق ذلك بأنماط أخرى من الملامسة. ومع ذلك ليس هناك من سبب يمنعك من استخدام مولد الاهتزازات، سواء وحدك أو مع شريك. فالعديد من النساء ينجحن في إدخال مولد الاهتزازات في علاقتهن الجنسية مع شريك قبل الجماع أو اثناءه، أو بدلاً من الجماع نفسه وهناك بعض الرجال يستمتعون بالاحساس الناتج عن استخدام المولد على أجسادهم وأعضائهم التناسلية أيضاً.

إذا كنت قد اعتدت ممارسة العادة السرية وبدأت تشعرين بأحاسيس جنسية مختلفة، فقد تجدين ذلك منغصاً بما يعادل عدم شعورك بأية أحاسيس. لقد وجدت أنجيلا أنها كلما غدت أكثر اهتماماً بالجنس وبالاستمتاع به شعرت بأنها مذنبة. يبدو أن المحرمات الجنسية يمكن أن تعود لتلازمنا. نعتقد بأننا تجاوزنا الذنب والمخاوف، لكنها تظهر ثانية لتعذبنا.

حين تمارسين دعي المخاوف تجيء. حاولي جعلها أكبر، ثم أصغر. تسلي بتغيير حجم مخاوفك وشدتها. العبي بها ودعيها تكتسحك مثل اكتساح الأمواج. إن معرفتك الجيدة بها يمكن أن يبعدها من أن تبدو وكأنها لا تقاوم.

تختبر بعض النساء مشاعر حادة حين يبدأن، ممارسة العادة السرية أول مرة، ثم فجأة لا يشعرن بشيء أثناء المحاولات المتعاقبة. إذا حدث لك ذلك، لا تقلقي إن استطعت الشعور بالأحاسيس مرة يمكنك الشعور بها ثانية. من المرجح أن تخيفك الأحاسيس الأولية وتكبحك. في هذه الحالة توقفي عن ممارسة العادة السرية لعدة أيام ثم ابدئي ببطء من جديد.

تآلفي مع مشاعرك الجنسية الجديدة. لا يمكنك اكتشاف المجال الكامل في يوم أو حتى في أسبوع. تحركي ببطء، وفي كل وقت تقدمي خطوة. وشيئاً فشيئاً ستشعرين بالأمان مع الأحاسيس الجديدة. يجب أن تثقي بنفسك، ولا تفقدي السيطرة.

إن الاحساس بالاقتراب من ذروة النشوة الجنسية يشبه عطسة لم تحدث تماماً. إذ إن الوصول إلى هذه المستويات العالية من الإثارة من دون حدوث الفَرَج هو كالتهيج ثم الإحباط الذي يلي ضياع العطسة. لقد دعت النساء اللواتي عملت معهن هذه المستويات من التهيج بـ «مراحل الإستقرار النسبي». هناك الإثارة كلها والتوتر الجنسي، لكنها ليست بعد قابلة للتحرك أبعد للوصول إلى النشوة. وبعد عدة جلسات لبلوغ تلك المرحلة يمكن أن تثبط همة النساء.

إن مسؤولية التغلب على هذا العائق الأخير للوصول إلى النشوة يقع على عاتقك. حاولي التقدم أبعد بإثارة نفسك مدة عدة ثوان قبل توقفك المعتاد. وفي كل جلسة تالية تابعي الإثارة حتى تصلي إلى مستوى من الشدة أعلى بقليل قبل أن تتوقفي. أحياناً ستتنامى الأحاسيس وأحياناً ستضعف. قد تعود الأحاسيس فجأة عند النقطة التي أعتقدت انك فقدتها.

إذا كنت في المستوى العالي للمرحلة ولا تستطيعين التقدم لاختبار الفَرَح الذي يتلو النشوة الجنسية، فأنت على الأرجح تنفقين الكثير من الطاقة في صراعك مع النشوة في محاولة منك لجعلها تحدث. استرخي، ولكن لا توقفي عملية الإثارة. هناك نوع من التوتر العضلي يصارع النشوة، ونوع آخر يعززها. فإذا كنت تشعرين بأن جسدك أصبح مشدوداً كالنابض، حاولي الاسترخاء ولكن تابعي إثارة منطقة الأعضاء التناسلية. تنفسي بعمق، تخيلي أن مهبلك هو الذي يتنفس الهواء أكثر من أنفك وفمك. غيري الأوضاع للتخلص من بعض التوتر. إذا لم يجدِ التنفس بعمق، فقد تحتاجين إلى حبس نَفَسك، بعض النساء تفضل اللهاث الإيقاعي القصير.

إن شعرت بالإحباط، انهضي وتمشي مدة ٣٠ ثانية، انظري خارج النافذة. كانت احدى النساء في المجموعة تنهض وتذهب لتنظيف أسنانها. إن التوقف لا يسبب فقدان المشاعر تماماً، إذ ستعود حين تباشرين إثارة نفسك من جديد.

إذا عادت المخاوف القديمة والهموم يمكنك مقاومتها. استعارت سيندي من صديقتها مولد الاهتزازات. وأثناء انشغال أطفالها بمشاهدة التلفزيون أنفقت ساعتين وهي تمارس العادة السرية، لكنها حصلت على نشوتها الأولى خلال الساعة الأولى. بعد ذلك تساءلت إن كانت حقاً قد حصلت على النشوة. قالت «انتابني احساس مدغدغ. استعاد جسدي نشاطه وكنت أحاول الحصول على إحساس أكبر. كنت أحرك جسدي من مكان لآخر. وانتصبت حلمتا ثديي. عندئذ قبلت هذا الإحساس المفزع الذي اعتدت عليه، ثم عجزت عن التخلص منه، لكنه تلاشى. حبست نَفَسي وأحسست بأني دافئة وعلى مايرام. كان ذلك سريعاً.

عاد إحساس الدغدغـة، ومضيت وشعرت بالارتياح. حاولت التنفس بعمق. أخيراً تابعت من دون مولد الاهتزازات».

يمكن القـول، بوجه عام، إن النشـوات الأولى تكون غير حادة، إذ يتطلـب احرازها وقتاً طويـلاً وبالكاد تلاحظ. وأحيانـاً تصاب النساء بخيبـة بعـد كل هذا الجهد. إن نقص الشـدة في البداية ينتج عن القدرة الكبيرة التي تستثمـر في النزاع مع النشوة. وكلما خبرت نشوات أكثر وأصبحـت أقل خوفاً وقلقاً، يمكـن أن تصبح النشوات أكثر حدة. ومع ذلك تفضل بعض النساء النشوة المعتدلة في الحدة.

بعـد اختبار النشوة الأولى، تخشى العديد من النساء من أن يصبحن غـير قادرات علـى الحصول علـى نشوة أخـرى. لذلك فهـن يكررن التماريـن فوراً بعـد النشـوة الأولى ليتيقن من حصولهـا ثانية. كررت لـوري ممارسة العـادة السرية عدة مـرات لتتأكد مـن أن النشوة كانت حقيقية. وأعادت شيري ذات المشهد لتتأكد من أنها ستحدث ثانية.

تخشى بعض النساء دائماً من تلاشي المهارة التي اكتشفتها حديثاً ما لم يتبعن نهجاً سحرياً يساعد على حدوث النشوة. ان ذلك يتطلب وقتاً قبل أن تتأكدي من أنها ستحدث، أحياناً لا تحدث، ولكن لا تقلقي فلن تفقديها. قد تكونين بحاجة إلى شيء من الاسترخاء أو إلى مزاج أفضل.

أحياناً لا تحصل النشوة، وذلك لأنك تحاولين قسرها على الحدوث. إذ يبـدو أنه كلما ازداد الضغط قلـت إمكانية حدوث النشوة. وجدت لـوري أن ما يساعدها هو فقـط الاكتفاء بالاستمتـاع بالأحاسيس من دون الوصـول إلى النشـوة. وحين كانت تسترخـي ويتحسن مزاجها ويخلو ذهنها من هدف ما، تحصل على النشوة.

الأحاسيس الجنسية تنحسر وتفيض. قد تشعرين بالرغبة ثم تفقدين الاحساس بها. ليس ثمة حاجة للكفاح من أجل الإحساس الضائع، إذ سينمو إحساس آخر إن عدت إلى الاسترخاء. المشاعر الجنسية هي كأمواج المحيط. ليس هناك حاجة إلى أن تكسري رقبتك لتلتقطي موجة محددة في الوقت الذي تستطيعين الاسترخاء وانتظار موجة أخرى. هناك عدد لا يحصى من الموجات في البحر، وعدد لا يحصى من النشوات الجنسية.

أولاً تعلمي أن تكوني رخية البال تجاه حصولك على النشوات بمساعيك. عندئذ يمكنك دمجها مع ممارستك الجنسية مع شريك - إن أردت ذلك. وجدت شيري أنها بحاجة إلى اختبار النشوة وحدها قبل أن تصبح جاهزة لمشاركة شريكها بها. ومن ناحية ثانية كانت نينا تحصل على النشوة الجنسبة مع زوجها مباشرة بعد حصولها على النشوة وحدها. كل امرأة تختلف عن الأخرى. ابحثي عما هو مريح بالنسبة لك.

حالما تختبرين النشوات بالعادة السرية، قد تجدين الجنس مع شريكك مخيباً. وهذا شائع. غدت بولي راضية بالعادة السرية، وتمتعت بالنشوات، لكنها شعرت بالإحباط من ممارسة الجنس مع شريكها لأنها لم تحرز الاحساس ذاته. ولكن حين زالت جدة العادة السرية، تجدد شوقها إلى ممارسة الجنس مع شريكها. كانت جانيس على النقيض من ذلك. فقبل انتسابها إلى الدروة التعليمية كانت تتجنب الجنس كلما كان ذلك ممكناً، لكن ما أن بدأت تختبر النشوات بالعادة السرية غيرت رأيها تجاه الجنس. لم تكن تحظى بالنشوات مع شريكها بعد، لكنها كانت تستمتع بالجنس. كان موقفها أكثر إيجابية.

سواء كنت قادرة على الحصول على النشوة الجنسية مع شريك أم لا، فليس ثمة من سبب يدعوك إلى التوقف عن ممارسة العادة السرية. وبدلاً من النظر إلى الإثارة الذاتية من منظور قديم، لم لا تنظرين إليها كواحدة من عدة أساليب اختيارية للتعبير الجنسي؟

-٩-

تفصيل ما تعلمتِه

إن كنت قد تعلمت حديثاً كيف تمارسين العادة السرية، أو حتى إن كنت تصلين إلى النشوة بالعادة السرية خلال معظم حياتك، فقد لا تجدين نفسك مرتاحة كلياً مع التجربة. في مجموعتي الأولى التي ضمت نساء لم يكن قد اختبرن النشوة الجنسية، عقدت العزم على أن أدفع النساء إلى ممارسة العادة السرية على الرغم من أنني لم أكن قد تقبلت الفكرة حتى ذلك الحين على نحو كامل. ومع ذلك تغير هذا الشعور خلال مسيرة عملي. وقد برهنت تجربتي على أنه من الممكن أن تتعلم المرأة شيئاً حول نشاطها الجنسي من خلال الإثارة الجنسية الذاتية من دون أن تكون مرتاحة كلياً في البداية مع هذه الفكرة. إن الراحة مع العادة السرية قد تأتي فقط مع الوقت ومع التجربة الإيجابية.

الطريق الوحيد للبدء في اكتشاف التحفيز الجنسي الذاتي الأبعد هو بجعله تجربة جديدة ومختلفة. إنه تجريب عمل شيء لم تحاوليه من قبل. وكارول لامست جسدها بالرياش والحرير وبالجلد وبمواد أخرى نسيجية قبل وأثناء ممارستها للعادة السرية.

إن لدى العديد من النساء نزوع للبقاء مستاءات. فقد أشارت بعض

النســاء، في برنامج المعالجــة، إلى أن النشوات التي تحصل بالعادة السرية ليســت «حقيقيــة» أو جديــرة بالعنــاء. إن النساء اللواتــي كن يحصلن علــى النشوة الجنسية قد يتذمــرن بسبب عدم تمكنهن من الحصول على نشوات متعددة. وثمة أخريات يشتكين من أن نشواتهن ليست شديدة على نحــو كاف. وأولئك اللواتي يصلــن إلى النشوة عن طريق التخيل قد يعتبرن أنفسهــن غير طبيعيات. واللواتي لا يتخيلن قد يشعرن بأنهن ضيعــن الفرصة. وبطريقة أو أخرى يمكنك إيجاد طرق لإنكار تجاربك إن أردت ذلك.

إن أحببــت أن تزيدي من حدة نشوتــك أو أن تجربي الحصول على نشــوات متعــددة، فهنــاك تقنيات قد تمكنــك من فعل ذلــك. يمكنك تجريب هذه التقنيات لتري فيما إذا أعجبتك النتائج أو إن كنت تفضلين أسلوبك الأصل.

إن الطريقة الأكثر تأثيراً لزيادة حدة النشوة هي تمديد التجربة الممتعة التــي تسبقها عملية «المداعبــة»، في البداية قوّي توتــر المنطقة التناسلية وابقيهــا في الــذروة، ولكــن لا تجعلي نفســك مثارة علــى نحو كاف للوصــول إلى النشــوة. اعملي على إثارة نفسك علــى نحو قليل يكفي لبقائــك قريبة من الوصــول إلى النشــوة، ثم غيري موضــع الإثارة إلى منطقة أقــل حساسية. أو استخدمي المداعبــة الأخف والأنعم، اشعري بمستــوى التهيج ثم حافظي عليــه. خذي وقتك، استمتعــي بالمشاعر. استمــري بالمداعبة لفترة قبــل اشتداد الإثارة على نحــو كاف لإطلاق النشوة. تسمح المداعبة بتقوية التوتر الجنسي، وكلما اشتد التوتر، تتلوه راحة جنسية أعظم.

بدلاً من مقاومة المتعة، امتطيها كموجة، غوصي فيها وتزامني معها. إنك إذا استرخيت وجعلت نفسك تنساب مع المشاعر فستحصلين على نشوة أكثر حدة. استخدمي تقنيات التنفس العميق. إن إطالة المشاعر والانسياب معها بحرية هو مفتاح الاستجابة الجنسية الحادة.

الطريقة الأخرى لزيادة حدة النشوة هي من خلال المبالغة. فالعديد من النساء يحتفظن بأجسادهن خاملة تماماً أثناء إثارة منطقة الأعضاء التناسلية. وهذا قد يخلق فصلاً بين اللذة الجنسية وبين مقاومتها. وللتقليل من هذا الفصل حفزي المناطق الجنسية الأخرى إضافة إلى أعضائك التناسلية. إن جعل جسدك كله في حالة من الإثارة الجنسية الفعالة يمكن أن يقوي التجربة. لقد بالغت إلين في كل شيء. حركت جسدها أكثر، أطلقت أصواتاً أكثر، تنفست بعمق أكبر، وخلقت توتراً عضلياً أكبر. وقد حققت النتيجة توقعاتها – نشوة حادة وإحساس أعظم بالراحة والاسترخاء.

قد يكون إحداث الأصوات صعباً بالنسبة للرجال وللنساء. إنه كما لو أننا نحاول أن نبدو رصينين في حالة الشغف الحار. إننا نعي باستمرار وعلى نحو مؤلم نظرة الآخرين لنا، لذا نظل هادئين بحذر. إن ضبط الأصوات خلال الممارسة الجنسية يمكن أن يترك أثراً خانقاً على النشوة. قد لا تشعرين على نحو طبيعي بميل لإحداث الأصوات، وهذا جيد، لكن إن كنت تقصدين عدم إحداث الأصوات، فأنت لست على درجة من الحرية لتدعي أن ذلك يحصل على نحو كامل. بدأت نشوات سالي بالتغير حين شعرت بالحرية لتعبر خارجياً عما شعرت به داخلياً بلغة الأصوات وحركات الجسد.

إن كنــت ترغبــين في اختبــار نشــوات جنسية متعــددة أو نمط آخر مختلف من النشــوة، قد تكونين بحاجة إلى تجريــب مولد الاهتزازات. توفر مولدات الاهتزاز شدة مطردة لا يمكن تحقيقها يدوياً. ونتيجة ذلك هــو أن الإثارة بواسطة مولد الاهتــزازات قد يكون كافياً لا يصالك إلى النشوة الجنسية مرة أو عدة مرات بأقل جهد.

النشــوات الجنسيــة الحاصلة بواسطة مولد الاهتــزازات قد تختلف مــن بعض النواحي عن تلك التــي تنتج عن أنواع أخرى من الإثارة، إن التمهيــد يواسطة مولد الاهتزازات قد يكون وجيزاً جداً لاحراز الراحة المرغوبــة. ثمة نساء يرغــبن في مولد الاهتزاز تحديداً لأنــه يتطلب وقتاً قصــيراً وطاقة قليلــة. إن النســاء اللواتي يقلن إن النشــوة بواسطة مولد الاهتــزاز تشبه شحنة كهربائية تســري بأجسادهن، هن اللواتي يفضلن التمهيد الأبطأ الذي يتم بواسطة الإثارة اليدوية.

يمكن أن تكــون مولدات الاهتزاز إضافات ممتعة للخبرات الجنسية. ومــع ذلك ترفض بعضــ النساء هــذه التقنية. إنهن يفضلــن العودة إلى الشيء الأكثر طبيعية، إلى ما هو أبطأ وأقل تعقيداً على الصعيد الإنساني. وهكذا يجدن، فلسفياً، أن مولد الاهتزاز غير مستحب.

ثمــة أخريات يخشين مــن أن يصبحن مدمنات مولــد الاهتزاز ولا يرضــين أية طريقــة أخرى للإثارة الجنسية. حتــى الآن، وبوجه عام، لم تكن ثمــة مشكلة. ومــع ذلك تنزع بعضــ النســاء إلى تفضيل السرعة للوصــول إلى النشــوة عن طريق مولــد الاهتزاز ولا يحبــذن النشوات بالإثــارة اليدويــة. وإن التحول من مولــد الاهتزاز إلى الإثــارة اليدوية يعنــي توظيف المزيد من الوقــت في ممارسة العادة السرية، ولكن يمكنك

القيـام بهذا التحـول إذا كان لديك الرغبة في ذلـك. اختبرت هاريت نشوتهـا الأولى باستخـدام مولد الاهتزاز وتابعـت استخدامه لوحدها ومـع شريكها. وبعد ستـة أشهر حاولـت الوصول إلى النشـوة يدوياً، وكان ذلـك أشبـه بتعلم الوصـول إلى النشوة لأول مـرة. انفقت عدة أيام بالتمارين قبـل ذلك، وبعد أربعين دقيقة من الإثارة اليدوية حققت نشوتهـا الأولى من دون مولد الاهتـزاز. كانت منتشية وتعمدت القيام بالإثارة اليدوية إلى جانب استخدام مولد الاهتزاز.

لكـي تكتشفي مدى استجابتك الجنسيـة، ولتبدئي تدريب نفسك لاختبار النشوات بفعل الجنـس، منن الضروري بالنسبة إليك أن تجربي أوضاعـاً مختلفة وتقنيات أثنـاء ممارسة العادة السرية التـي تتشابه مع ما تستخدمينـه مع الشريـك. العديد من النساء يستخدمـن منهجاً واحداً فقـط أثناء ممارسة العادة السرية. لكن من الضروري تعلم تقنيات جديدة أكثر سهولة لاستخدامها مع شريك. تعلمي أن تستجيبي لطرق أخرى، تلك الطرق التي تتطلب القليل من التجريب.

اكتشفـي أوضاعـاً مختلفـة. إذا كنـت مستلقية على ظهـرك ارفعي ركبتيـك إلى صـدرك. جربـي الاستلقاء على بطنـك أو وضع الركوع وكأن شريـكك تحتك. اجعلي المنطقة البظريـة أكثر حساسية عن طريق تمسيدهـا بنعومة طوال عشرين دقيقة يومياً ولمدة أسبوعين. في التحضير للحصول علـى النشوة مع شريك، ينمي التدريـب حساسية المهبل عن طريـق ادخال أصابعـك أو أشياء تشبه قضيب الرجـل شرط ألا يسبب ضـرراً في المهبـل. وجد كينزي أن ٢٠ بالمئة من النسـاء اللواتي يمارسن العـادة السرية، يلجـأن إلى الايلاج المهبلي ليحققـن الإثارة المهبلية، في حـين تكون المنطقة البظرية مثارة يدوياً أو آلياً. على الرغم من الإحراج

الذي شعرت به دينا إلا أنها في النهاية كشفت للمجموعة بأنها مارست العادة السرية باستخدامها زجاجة عطر كانت تدخلها وتخرجها من مهبلها. ووجدت في هذه التجربة إثارة كبيرة، وأحست بأنها تمارس المضاجعة مع شريك. ومع ذلك بدأت تلاحظ إحساساً ملتهباً مبهماً في مهبلها واعتقدت أن من الأفضل الكف عن استخدام الزجاجة. ومنذ ذلك الوقت تابعت استخدام القضبان الصناعية الأكثر أماناً لتقوي ممارسة عادتها السرية.

قارني الأحاسيس التي تختبرينها مع شريك مع تلك التي تشعرين بها حين تثيرين نفسك لوحدك. هل تستطيعين تبين ما كان ينقصك؟ تذكري بأن اختبار النشوة الجنسية عن طريق العادة السرية قد تختلف من الناحية السيكولوجية عن تلك النشوة التي تحصل مع شريك، ولكن من الناحية الجسدية لا تختلف. ومع ذلك ثمة أوضاع أو نقص في الحذق قد تمنعك من الانتفاع بالعناصر الشائعة لكلتا التجربتين، والانتقال من العادة السرية إلى ممارسة الجنس مع شريك.

-١٠-

إعادة النظر في الأهداف الجنسية

ثمة خرافات ومعلومات مغلوطة تشكل عقبات أمام الاستمتاع الجنسي على أكمل وجه وأمام الوصول إلى النشوة الجنسية مع شريك. وقد سبق أن أشرنا في بداية هذا الكتاب إلى تلك الأساطير، لكننا سنكررها هنا نظراً لأنها تلعب دوراً هاماً في تقييد نشاطاتنا الجنسية وفي تشكيل أفكارنا حول ما الذي يُعد سلوكاً جنسياً «طبيعياً».

الخرافة الأولى التي نواجه صعوبة كبيرة في تبديدها هي ما يدعى «الذروة الجنسية المهبلية». آمل في النهاية أن تضع هذه المعلومات في هذا الكتاب وغيره حداً لتلك الخرافة. إن المرأة التي تحتاج إلى إثارة بظرية أكثر من تلك التي يوفرها على نحو غير مباشر إيلاج القضيب للوصول إلى الذروة الجنسية هي ليست أكثر شذوذاً من الرجل الذي يتطلب إيلاجاً سريعاً للوصول إلى النشوة الجنسية.

يشير البحث الحديث إلى أن معظم النساء تتطلب مقداراً مباشراً من الإثارة البظرية، وذلك مثلما يتطلب معظم الرجال بعض الإثارة القضيبية المباشرة لكي يصلوا إلى النشوة الجنسية. إن حوالي ربع النساء اللواتي أكملن برنامج المعالجة استطعن بلوغ النشوة الجنسية من خلال

الجماع وحده، في حين إن الثلثين من النساء كن قادرات على تحقيق النشوة الجنسية في حال ترافق الجماع مع الإثارة البظرية. وهذه النتائج مشابهة لنتائج الدراسة التي أجرتها مجلة فوروم، إذ توصلت إلى أن خمس اللواتي أدلين باجاباتهن كن يصلن إلى هزة الجماع عن طريق إيلاج القضيب في المهبل، وثلاثة أخماس منهن يحتجن إلى الإثارة البظرية والمهبلية، والخمس المتبقي منهن كن يتطلبن الإثارة البظرية فقط.

كان أحد أصدقائي مستغرقاً في علاقة مع امرأة أحبها بشغف، لكنه كان قلقاً لأنها لا تصل إلى هزة الجماع معه. أخيراً سألها إن كانت تستطيع الوصول إلى هزة الجماع عن طريق ممارسة العادة السرية. في البداية ترددت في الإجابة عن السؤال، لكنها اعترفت أخيراً بأنها تستطيع ذلك. فطلب منها أن تلمس نفسها أثناء الجماع بالطريقة ذاتها التي تكون فيها وحدها. في البداية لم تحظ بهزة الجماع، لكنها نجحت أخيراً في تحقيقها. وكانت هي المرة الأولى مع شريك. كانت سعيدة جداً لأنها تخطت ارتباكها.

بعض النساء يستطعن تحقيق هزة الجماع من خلال مضاجعتهن لرجال محددين، وليس مع آخرين. يحدث ذلك حين يكون إيقاع إيلاج رجل محدد يسمح لعظم عانته بالاحتكاك بالبظر مما يسبب الإثارة المطلوبة. ترى هل هذه المرأة ليست سوية مع واحد من الشركاء وسوية مع آخر؟ وهل ينبغي أن تنهي علاقتها مع رجل تحبه لسبب بسيط وهو أنه لكي تختبر هزة الجماع تطلب ممارستهما للجنس أشكالاً أخرى من الإثارة إضافة إلى الجماع؟ لا، إن من السخف أن يجري التأكيد على الطريقة التي تحقق هزة الجماع أكثر من المتعة التي تنشأ بين رجل وامراة نتيجة ممارستهما الجنسية. لقد استطاعت نينا الحصول على هزة الجماع

بالجماع زائد الإثارة البظرية، لكنها لم تدع نفسها تقبل بتسويغهما. لقد ظلت تؤمن بالخرافة التي تقول إنها ليست الطريقة الصحيحة.

لم لا نبعد الخرافة القائلة إن هناك طرقاً جيدة وطرقاً سيئة للحصول على هزة الجماع؟ بدلاً من ذلك، نقر بأن الوصول إلى هزة الجماع من خلال الجماع من دون اثارة إضافية قد لا تكون ممكنة إن لم توهبي بنية فيزيولوجية استثنائية أو تشريحية تناسب شريكك. ضعي نصب عينيك أنه لإحراز هزة الجماع قد تنجحين من دون إثارة بظرية، لكن معها سيكون أمامك فرصة أفضل. فلماذا تجعلين الأمور صعبة بالنسبة إليك؟

الخرافة الثانية هي القائلة إن الجنس والجماع مترادفان، وإن جميع اللقاءات الجنسية يجب أن تنحصر أو تتأوج في الجماع وإن هزة الجماع يجب أن تحدث أثناء الجماع، ولا شيء غير ذلك يُعد «طبيعياً». على الرغم من أن الجماع هو فقط واحد من الطرق لمنح أو تلقي المتعة الجنسية، فإن العلاقات الجنسية أو المشاعر الجنسية تمتد إلى أبعد من فعل الجماع. إن الاعتقاد بأن عملية الجماع هي هدف الجنس يسيء إلى العديد من طرق الملامسة الممتعة. إنه يشير، على نحو ما، إلى أن النشاطات الجنسية الأخرى لا تحسب أو أنها ليست هامة.

إن تعبير جنس يتضمن كل شيء يثيرك ويمنحك المتعة الجنسية، لا يشترط أن يتضمن شريكاً، ولكن يمكن ذلك. لا يشترط أن يتضمن نشوة جنسية، لكن ذلك أمر ممكن. حتى أنه لا يشترط أن يتضمن ملامسة بالأعضاء التناسلية – يمكن أن يحتوي فانتازيا فقط.

يمكن للمشاعر الجنسية أن تدوم ساعات أو أن تنقضي في لمحة. يمكنك كتابة نصوص لكل تجربة جنسية وكل واحدة قد تكون مختلفة

عن الأخرى. لكن الأكثر أهمية هو أنه لا يشترط أن تنتهي في الجماع. إن أشكال الإثارة الجنسية الأخرى يمكن أن تشتمل على تجربة جنسية كاملة أو يمكن للجماع أن يكون ممتعاً كما المداعبة الممهدة له أو بعدها.

الخرافة الأخرى التي يغالى في تقديرها هي عظمة حصول الشريكين على هزة الجماع معاً وفي وقت واحد. إن المجاهدة من أجل الوصول إلى هزات الجماع المتزامنة يمكن أن تتطلب تركيزاً كبيراً، يتطلب الكثير من التحكم الاستراتيجي بالمقارنة مع الاسترسال الحر. «ترى هل هو عند تلك المرحلة تقريباً؟ كم هي سرعة تنفسه؟ إنه عند تلك المرحلة وأنا لا، ما الذي سأفعله؟» هذه الأفكار وحدها قادرة على إعاقة هزة الجماع الفردية، قد تجدين ذلك ممتعاً بالنسبة لك ولشريكك. في هذه الطريقة يمكنك التركيز على نحو كامل على الاشتداد الجنسي والتحرر منه ثم التركيز على نحو كامل على متعة شريكك واختبار إثارة شريكك ثم التحرر منها وبالعكس. إنك إذا اختبرت هزة الجماع المتزامنة، فسيشكل ذلك نوعاً من الخبرة، ولكن ليس من الضروري الكفاح من أجلها في كل وقت. تفضل كيلي الحصول على هزات جماع متعاقبة لأن ذلك يربطها أكثر بشريكها. وقالت آن إنها تفضل أن تحظى بهزة الجماع أولاً. ثم يمكنها الاستمتاع بامتاع عشيقها لأنها تشعر بالرضا وإنها قريبة منه. وثمة نساء أخريات يفضلن أن يبلغ شركاؤهن الذروة أولاً لأنهن يشعرن عندئذ بأنهن يمكنهن أخيراً الاسترخاء ويصبحن مستغرقات بالأحاسيس الجنسية. إن وجود شريك مناسب لك مع الكثير أو القليل من التنوع حسب رغبتك هو الجوهري.

الخرافة الأخرى التي يجب أن تُبدد هي الاعتقاد بأن الرجل ينبغي أن يكون جريئاً، وينبغي على المرأة أن تكون مذعنة، إذ ليس من الأنوثة

أن تكـون المرأة حازمة جنسياً، وليس من الرجولة أن يظل الرجل سلبياً جنسيـاً. إننا لو قبلنا بهذا المعتقد، فاننا نمنع المرأة من أن تكون ابتكارية، كمـا نمنعها من التعبـير عن حاجاتها ورغباتها، كمـا نمنع الرجل من أن يكون قادراً على الاسترخاء وعلى التلذذ بمتعته.

إن انفتـاح العلاقة علـى تغييرات جنسية تبدئينها أنـتِ يمهد السبيل أمام تحسينات واسعة. ونظراً لأن العديد منا قد تعلم ألا يتمتع بالجنس أو أن يكون جريئاً جنسياً، اتخذنا دوراً سلبياً في ممارسة الجنس، متوقعات مـن شركائنـا البدء به في حـين بقينا متلقيـات سلبيـات. يصبح الجنس رقصـة يقود فيها الذكر وتتبعـه الأنثى. قد يصبح الرقص روتينياً نظراً لأن الشريـك الذكر فقط يعرف عدداً مـن الخطوات المحدودة. الرقص (والجنس) يمكن أن يكونا ممتعين على نحـو مضاعف إذا بدأت الأنثى أيضـاً وأضافت خطوات من عندها. وطبقـاً لـ مولتون فإن «المرأة التي تشعـر بأنها حرة في أن تكـون فعالة جسدياً في ممارسة الجنس تجعل من نفسها شريكة أكثر إثارة من التي لا تعبر أبداً عن حق اختباراتها الجنسية أو التي لا تأخذ المبادرة شاعرة بأن دورها هو أن تتبع وتسر الرجل». قد يرضي هذا بعض الرجـال مبدئياً، لكن ذلك خليق بأن يغدو نمطياً وبلا حياة لكلا الشريكين.

أن تكوني قادرة على إثبات وجودك هو شيء جوهري لأنه ليس ثمة من احد يستطيع قراءة رغبتك. أنت ماضية إلى أن تأخذي زمام المبادرة في علاقتـك الجنسية لكي تتحققي مـن أن متطلباتك قد تحققت. ذلك يعنـي أن تأخذي على عاتقك مسؤولية أكبر تجاه نفسك. وبعملك هذا تنالين إحساساً بالاستقلالية التي تجيز لك ممارسة الجنس إن أردت، وأن ترفضيهـا إذا لم تكوني في مـزاج جنسي. إنك إذا شعرت بالحرية في أن

تبدئـي ممارسة الجنسـ وأن تشاركي به على نحو مباشـر، سيكون ممتعاً بالنسبـة إليك كما هو بالنسبة لشريـكك. اعتادت شيري أن تجمد حين يتـودد إليها زوجها جنسياً، لكنها الآن تقول: «أدركت بأني أستطيع أن أكـون متحكمة ولا ينبغي أن أكون مشاهدة لما يفعله لي. أتوقف وأفكر لحظة، هل أريـد الجنس؟ إذا كان الجواب لا، أخـبره وإذا كان الجواب نعـم، أستطيع أن أقفز واستمتع بـه». تستخدم لوري مولد الاهتزازات أثناء الجماع وتستمتع بأحاسيس رائعة لم تألفها من قبل. إنها تقول «أنا الآن شريكـة واعيـة ومعادلـة لشريكي في الشـروع في الجنس. الآن لا أدفعه بعيداً عني حين يكون شبقاً لأني أصبحت حرة لأقول لا، أنا متعبة لنحاول غداً، لأني الآن صادقة».

إن رغبتك الجنسية أو غيابها ستتزامن مع رغبة شريكك، ولكن حتى إذا لم تتزامن فإن العادة السرية توفر لكل شريك الحرية ليعبر عن حاجاته الجنسية الفردية حين لا يكون الشخص الآخر في مزاج جنسي ليشارك. ومـن المثير للدهشة أن تكرار الاتصـال الجنسي بين الأزواج يرتفع أكثر مما ينخفض حين يشعر الشريكان بأنهما يتمتعان بالحرية لرفض الممارسة الجنسية إن رغبا في ذلك.

ذلـك يقـود إلى الخرافة الأخيرة التي تقول ينبغـي أن يحصل الجنس على نحو طبيعي – يعني أنـه ينبغي علينا أن نعرف بالحدس وعلى نحو أوتوماتيكـي ما الذي يريـده شريكنا في لحظة محددة، وأنـه ينبغي على شريكنـا أن يكون قـادراً على قراءة مـا يجول في فكرنـا. إن المشاركة الأكـثر أهميـة في العلاقـة الجنسية المرضيـة هي القدرة علـى التواصل مـع الشريك. إن كل واحـد منا هو كائن استثنائـي، والطريقة الوحيدة التـي تمكـن الشريك من معرفة مـا الذي تحتاجه شريكته هـو التواصل.

نحن بحاجة إلى تطوير أساليبنا وإعادة النظر في النشاط الجنسي الذي يناسب كل منا على نحو فردي. فإذا أحببنا ممارسة الجماع بطريقة ما أو بوضع ما اشتركنا به، وإذا لم نحبه نسيناه. وهناك دائماً احتمال من أن النشاطات الجنسية التي رفضناها اليوم قد تروق لنا غداً.

ومع ذلك فالرغبات وعدم الرغبات غالباً ما تتفاوت بين الشريكين، وهنا ينبغي أن تجري التسويات. يمكن للشريكين استخدام أوضاع معينة بين حين وآخر إن كانت تمتع واحداً منهما فقط، بينما يمكن استخدام أوضاع إضافية - بعضها مفضلة لديك وبعضها مفضلة لدى شريكك، خصوصاً تلك التي تمتعكما معاً.

الخرافات تتغير ببطء. قد تجدين نفسك تفكرين عقلياً بأن بعض هذه الخرافات ذات معنى إلى حد ما كقواعد صارمة من أجل السلوك في حين تستمر عاطفياً الاستجابة وفقاً لها. إن تغيير المعتقدات الأساسية يحتاج إلى وقت، إنها لا تتلاشى على نحو أوتوماتيكي فقط لأنك تحديتيها. على العكس فإن الخبرة الشخصية الإيجابية هي الواسطة الفعالة لتغيير المعتقدات. فمن خلال التجربة الشخصية يمكن أن تتعلمي تحديد حاجاتك ورغباتك والشركاء الذين يستجيبون لها. أنا لا أطلق تصريحاً شاملاً مفاده أن الجنس في جميع أشكاله رائع، وأن أي شيء ينبغي أن يُقبل. إن مثل ذلك التصريح هو مرغم مثل العقائد الدينية التي تشير إلى أن الجنس جائز فقط من أجل الإنجاب. حقاً، إن الجنس ممتع، ولكن كل واحدة منا لديها فكرة مختلفة عن معنى الممتع.

بعضنا قد يركب الدراجة النارية من أجل الاستمتاع، في حين تلعب الأخريات البريدج. وهناك مجال واسع لهذه التفضيلات. لنا الحق في

اختيـــار أشكال الجنس الممتعة بالنسة لنا. ولكن دعونا ننظر إلى استجابة إحساسنــا السليـم ولاندع الآخريــن يشكلون قراراتنــا. دعونا نحترم حقــوق الآخريــن واحتياجاتهم حتــى نكتشف حاجاتنا ومــا نفضله، لنحــاول ببطء وحذر الاقـتراب من الأمور التي نشعــر بأنها صحيحة. بهــذه الطريقة نستطيع أن ننجو من قيود الخرافــة والنمطية الاجتماعية ونختبر حرية التعبير عن ذواتنا الحقيقية.

-١١-

الشـركاء

مـا إن تتوصلي إلى تحقيق الـذروة الجنسية من خلال الإثـارة الذاتية، فـإن الخطوة التاليـة هو أن تشركـي نشاطك الجنسي مـع شريك. ومهما تكـن طبيعة علاقتك مع شريك، قد تضطريـن إلى مواجهة بعض المشاكل الهامـة لكي تحدثي تغييرات تجعلك قادرة علـى تحقيق النشوة الجنسية مع شريكك. قبل أن تبدئي التحدث مع شريكك حول تغير علاقتك الجنسية، مـن الطبيعي بالنسبة إليك أن تشكي في الاستجابة التي ستحصلين عليها. لمـاذا يتوجب على شريـكك أن يرغب في التغيـيرات؟ إذا لم يكن الجنس مرضياً بالنسبة إليك وإنه يتوجب عليك التحدث حوله مع شريكك، فمن المرجـح ألا يكون شريكك راضياً أيضاً حتـى إذا كنت تتصنعين الوصول إلى الـذروة الجنسية وشريكك غافل عن إرضائـك، فما زال هناك العديد من الفوائد لعمل تغييرات في روتينك الجنسي - فوائد لكليكما معاً.

إن أيـة حياة جنسية لزوجين يمكن أن يغلـب عليها الروتين بعد فترة مـن الوقت. لذا فإن إجـراء تغييرات يمكن أحيانـاً أن يوفر التنشيط. إن مجـرد الحديث حول الجنس والتفكير حوله في أوقات مختلفة أثناء النهار يمكن أن يقوي العلاقة.

إن إطالـة الجمـاع وجعله وجبـة مبهجة للحواس، بـدل أن يكون وجبة سريعة، يمكن أن يحل محل الرتابة إثارة حقيقية. إن قضاء وقت في الاستمتـاع بالمشهد أكثر من التركيز بعناد على الغاية يمكن أن يؤدي إلى استرخاء أكثر وإلى تجربة جنسية أكبر.

لقد علمتـك الإثارة الذاتية مـا الذي يبهجك، وأنـتِ تعرفين الآن أمـوراً يمكنك أن تعلميها لشريكك لكي تضـاف إلى تجربة الجماع. إن تعليـم شريكك ما الذي يثيرك جنسياً يمكـن أن يحرر من ضغط الأداء. وما إن يشعر شريـكك بالراحة تجاه التقنيات اليدوية وغيرها فسوف لا يحتـاج إلى الانتصاب لمدة طويلة، أو إلى تحقيـق الانتصاب مطلقاً، من أجل وصولك إلى الذروة الجنسية.

علـى الرغم من أن الجنس يشكل مظهـراً واحداً فقط من العلاقة إلا أنه مظهر هام. إن وجود حميمية وصراحة حول الجنس يمكن أن يحقق مستـوى من التواصل في جميـع مظاهر العلاقـة. إن إسعاد كل واحد منكمـا للآخر في السريـر يمكن ان يمتد إلى إسعـاد كليكما خارج غرفة النـوم. إن التواصل الجنسـي المنفتح يعني الفرق بـين الإحباط الجنسي والرضا الجنسي.

يمكـن للنتائج النهائيـة أن تكون سارة - لكن الوصـول إلى النهاية ليس بسيطاً. في الواقع، إن القسم الأكثر صعوبة يحدث في الإقدام على الخطـوة الأولى. إن طريقة إثارة الموضوع الجنسي وطريقة مناقشته على نحو منفتح يستحضر عقبات كبيرة بالنسبة للعديد من النساء. قد تجدين نفسك راغبة في التوقف قبل ان تبدئي.

قد تترددين في التحـدث إلى شريكك لأسباب أعمق من مجرد النفور

مـن التحدث بانفتاح حول الجنس. وقد تكونين غاضبة من شريكك من أمـور لم تعبري عنها بصراحـة. بعض النساء يشعـرن أنهن عاجزات في علاقتهـن. قد يشعرن بأن الوقت الوحيد الـذي يستطعن فيه قول لا هو في السرير. فإذا قلت لا، أو تجادلت حول ما الذي يزعجك، ربما تخشين من أن يثـير ذلك شجاراً أو حتى تفقدين شريكك في النهاية. وهكذا قد تتجاوزيـن امتعاضك بالكبح الجنسي. بعضـ النساء يرضخن للجنس، لكنهـن لا يحققن حتى مع شركائهن النشوة الجنسية. نحن جميعاً نألف لسوء الحظ الزوجة الضحية: «سأوافق على الجنس، لكني سأكون محبطة وبائسة وستكون آسفاً». قد يجد شريكك نفسه متوعكاً، ولكن ستكوني أنت أيضاً متوعكة. في حين يكون شريكك غير مدرك لما يزعجك حقاً. علـى الرغم من أن الجنس كان لوقت طويل أرض معركة لمسائل أخرى. فـإذا قاتلـت في جبهة خاطئة فالأرجح بأنك لن تفـوزي. ومع ذلك قد تفوزيـن إن استطعت مناقشة الأمـور التي تزعجك، ومع حرصك على ألا تكون مشاعرك الجنسية تجاه شريكك مشاعر أخرى سلبية.

مـن ناحيـة ثانية، قد تقع مخـاوف في الطريق. قـد تخشين من أنك في الواقـع لسـت جنسية وأن محاولـة تغيير وضعـك الجنسي قد يقوي هذا الخوف. بعضـ النساء يجدن من الصعوبـة السؤال لأنهن يخشين الرفض. لم تستطع جينـي طلب أي شيء إلى أن أضحت بحاجة ماسة. ثم، إذا رفض طلبها شعرت بأنها مدمرة. إنها مثلها مثل النساء الأخريات اللواتي تنقصهن الخبرة ليطالبن حين تكون المخاطر منخفضة، لا يتعلمن مواجهة ردات الفعل التي تحدث حين يرفض في النهاية طلبهن.

كانت شيري تخاف من أن تغمرها الأحاسيس الجنسية مع زوجها – علـى الرغم من أنها استطاعت التمتع بهذه الأحاسيس لوحدها. كانت

تجـد نفسها، على نحو لا إرادي مكبوتة أثنـاء الجماع مع شريكها ومع ذلك تعلمت مع الوقت والتمرين الثقة بنفسها وباستجاباتها مع شريكها أيضاً.

قد تخشـين من جرح مشاعـر شريكك، لذلك تحمينـه بعدم القيام بـأي شيء حول نقص استجابتك الجنسية. قـد تخشين من جرح أناه، ترى هل شريكك في الواقـع على هذه الدرجة من الهشاشة؟ هل ينبغي أن تظلـي الفتاة الصغيرة النقيـة بالنسبة له ليشعر مثل رجل مقتدر؟ إنك إذا أصبحـت أكـثر استجابة هل سيشعر بأنه رجـل أدنى منزلة؟ لا مجال لتخمـين ردة فعله. ولكن قد تخسرين سنـوات من المتعة الجنسية. فمن الأفضـل أن تستغلي الفرصة وتحاولي عمـل بعض التغييرات. ضعي في ذهنـك أن إجراء التغييرات ليس دائماً سهلاً، ولا تجري الأمور من دون أية أمور غير مرضية.

يمكن أن تحدث ردات فعل سلبية من قبل الذكر تجاه التغيير الجنسي، خصوصاً في البداية. قد لا يقبل التغيير بسهولة، وقد لا يقبل التغيير على الفور. بعض الرجال يشعرون بالخطر من عادة النساء السرية، ويخافون مـن أن يجري استبـدال العادة السريـة بهم. وبعض الرجـال يشعرون بالصدمـة لانك تودين ممارسة العادة السرية حين يكونون هناك لتحقيق حاجاتـك الجنسية. مبدئيـاً لا يقبل الرجل العادة السريـة لنفسه كما لا يقبلها لـكِ. إن الرجال والنساء تربوا وسـط ذات الثقافة ولقنوا أفكاراً متشابهة حول الإثارة الذاتية.

بوجه عام، إذا لم تتحدثي أنت وشريكك بانفتاح حول الجنس، فإن إقحـام الموضوع بالمحادثة سيغدو معقـداً. العديد من الأزواج يلتزمون

الصمت المحايد: «أنا لن أقول شيئاً إذا لم تقولي، وسنتظاهر بعدم وجود مشكلة». لكن تجاهل المشكلة يمكن أن يضمن عدم وجود حل.

إذا اعترض شريكك على اقتراحاتك في البداية، ربما سينضج مع الوقت، مفترضاً أنك تهتمين به وبأنك مهتمة بصدق بانجاح علاقتك الجنسية، قد تودين أن يكون على علم بأن العديد من الرجال يثأرون في البداية. لقد شعر زوج «آن» على نحو أفضل بعد أن أخبرته بأن النساء الأخريات في المجموعة قد انزعجن أيضاً.

بعض الرجال يشعرون بأن من غير الملائم فتح موضوع الجنس. خصوصاً إذا لم يكونوا منتبهين إلى وجود مشكلة. وبعد أن تشرحي الصعوبة قد يشعر بأن النقص الذي تعانينه في الاستجابة الجنسية هو بسببه. حتى إذا انتبه شريكك إلى أنك تعانين مشكلة في الوصول إلى النشوة الجنسية، قد يشعر بأن تقنيته الجنسية قاصرة، أو أنه عاشق غير كفؤ خصوصاً إذا كان يتقبل الأسطورة القائلة إنه ينبغي أن يكون صاحب السلطة في الجنس.

كان زوجا أنجيلا وغلوريا منزعجين جداً في الأسبوع الأول للمجموعة. فقد قذف زوج غلوريا بسرعة عدة مرات، و لم يكن زوج غلوريا قادراً على الانتصاب في مناسبتين. وفي غضون أسبوعين حلت كلتا المشكلتين، لكن زوج أنجيلا هدد بطلاقها إذا استمرت مشكلته برفضها مغادرة المجموعة. إن من الهام جداً ملاحظة أن أنجيلا لم تهدد بطلاقه إذا استمرت مشلكتها.

النساء هن على استعداد دائم ليسلمن بدور الصبر والفهم والصفح عن الشريك الجنسي. كم سيبدو مضحكاً إذا انعكست الأدوار

وحصلت النســاء دائماً على نشواتهن الجنسيــة أولاً، وأدرن ظهورهن استعــداداً للنوم. وإذا اعترض الرجل يمكــن للمرأة أن تشرح بأنها متعبة جــداً ولا تستطيع متابعة الجماع وتعتذر لذلك. استغرب كيف سيذعن العديد من الرجال ويقولون «حسناً عزيزتي ذلك ليس بمهم».

ومــع ذلك تدل تجارب المجموعة على أن معظم ردات فعل الشركاء كانــت ايجابية، إن لم تكــن في البداية، فبعد مدة قصيرة. معظم الرجال كانوا ممتنين حين أعلموا بأنهم يستطيعون التركيز على موضوع الجماع.

بوجه عام، إذا لم تتحدثي أنت وشريكك بانفتاح حول الجنس، فإن إقحــام الموضوع بالمحادثة سيغدو معقــداً. العديد من الأزواج يلتزمون الصمت المحايد: «أنا لن أقول شيئاً إذا لم تقولي، وسنتظاهر بعدم وجود مشكلة». لكن تجاهل المشكلة يمكن أن يضمن عدم وجود حل.

كانــت سارة تزيف هزات الجماع لكنها في النهاية أثارت الموضوع مــع شريكهــا. قالت لــه «لدي مشكلــة في الوصول إلى هــزة الجماع، لكنــك إذا منحتني ثلاث ساعات من وقتــك، نستطيع العمل على حل المشكلــة». أعطته عدة توجيهات أثناء جلوسهمــا معاً.. وبعد أن تحدثا مليــاً زال الضغط. غدت ساره قريبة من الوصــول إلى الذروة الجنسية، وظلت هذه الساعات الثلاث تجربة للذكرى بالنسبة لكليهما.

الحديــث حول الجنس حــين تكونين قد زيفت هــزة الجماع يطرح صعوبــة خاصــة. لقد نبهــت إحــدى النســاء الأخريات بــألا يخبرن أزواجهن بانهن يزيفن هزة الجماع. كانت قد زيفت هزة الجماع طوال عامــين قبل الزواج وعامين بعده ثم، في حرارة شجار، أخبرت شريكها بالحقيقــة. ونتيجة لذلــك انحدرت علاقتهما نحــو الهاوية. ومع ذلك

فـإن رد زوجها السلبي كان ردة فعـل لاستخدامها الاعتراف بالتزييف كسلاح في نزاعهما. من خـلال تجربتي، وجدت معظم النساء اللواتي أخبرن شركائهن على نحو لبق قوبلن برد إيجابي. كانت نينا صادقة مع شريكها، ولدهشتها وجدت بأنه على استعداد للمشاركة في الاستشارة الزوجية، حتى على الرغم من أنها أخبرته مسبقاً بأنها كانت متأكدة من أنه لن يوافق.

ينبغـي أن تخبري شريـكك بأنك لست متأكدة مـن حصولك على هزات الجمـاع، أو أنك ترغبـين بمحاولة جعلها أفضـل بعد قراءة هذا الكتاب. اعتـادت كارمن أن تزيف على نحو دائم. وحين انضمت إلى المجموعة أخبرت شريكها بأنها ذاهبة إلى درس خاص بالنشاط الجنسي. إنهـا قـادرة الآن على الوصول إلى النشوة الجنسيـة لكنها لم تخبره أبداً لأنهـا كانت غير قادرة من قبل. بوجه عام اتبعي حدسك وتحركي بقدر ما تشعرين بأنه يناسب وضعك.

حتـى لـو أن شريكك قـاوم قليـلاً أو انزعج في البداية فـإن الموقف الودود سيجعله قادراً على أن يشعر بثقة أكبر وعلى استعداد للمشاركة. إذا كانـت استجابة شريكك سلبية ينبغي أن تسقطي الموضوع وتعودي إلى الوضع الراهـن، حتى لو لم يكن مرضياً. ومع ذلك فإن الاصرار قد يحقق نتائج ايجابية.

كانـت بام تحصل على النشوة الجنسيـة بممارسة العادة السرية ولكن ليس مـع شريكها. لقد قـررت أن نشاطها الجنسي هام جـداً وأرادت أن تنفـق الوقت والطاقة في العمل عليـه. عرضت الفكرة على شريكها الـذي كان رده سلبياً جداً. أخبرها بأنها إذا أرادت العمل على نشاطها

الجنسي يمكنها فعل ذلك في مكان آخر من دون مشاركته. وبدلاً من أن تستسلم كررت بأنه كان هاماً جداً بالنسبة إليها واعتقدت بأنه ربما استطاع الموافقة على فعل بعض الأمور. وأخيراً وافق بتردد على حضور الحصص. تحركت بام ببطء و لم تدع افتقاره إلى الحماسة أن يحبطها. حضر شريك بام كل حصة وهو حاقد. ولكن مع ذلك تحسنت حياتهما الجنسية. بدأ بممارسة الجنس باستمرار، وشعر الاثنان بشهوانية أكبر وإثارة لم يعهداها من قبل.

ربما من المستحسن أن يشاركك شريكك في قراءة هذا الكتاب لتحصلي على دعم عاطفي. فإذا قرأه قد يدرك على نحو أفضل اطار أفكارك. لقد مُنحت النساء في مجموعتنا بعض المواد المكتوبة لقراءتها في المنزل. لقد تركت أنجيلا الكراسات في متناول اليد آملة أن يلاحظها زوجها. ولكن للأسف لم يبد أي تلميح. إن من الأفضل أن تكوني أكثر صرامة وتدفعي شريكك إلى قراءة هذه المعلومات.

يمكن أن تقود مناقشة الجنس إلى التقارب وإلى مشاعر أعمق، وأن التحدث حول الجنس على نحو حميمي ومنفتح يسمح بالتحدث حول قضايا أخرى بصراحة أكبر. الجنس هو واحد من أكثر المجالات خصوصية وصعوبة لمناقشته. ومع ذلك جرى تقدم في هذا المجال، ويبدو أن الصدق والتواصل المنفتح يحدث في المجالات المشحونة بعاطفة أقل.

إذا استطعت أن تفتحي موضوع علاقتك الجنسية مع شريكك فقد تكونين قد قمت بالخطوة الأولى الهامة جداً باتجاه التقدم. هذه الخطوة العملاقة لها أهمية كبرى، حتى لو قمت بخطوة صغيرة إلى الخلف

فيما بعد. يحتاج شريكك إلى بعض الوقت ليتكيف مع فكرة الارتباط الجنسي بطريقة جديدة. ثمة مخاوف عند الرجال حول الجنس. فعلى سبيل المثال، بعض الرجال لا يحبون لمس أعضاء المرأة التناسلية، والعديد منهم يشعرون أن من الخطأ الأخلاقي إثارة البظر. العديد منهم لديه عقد نفسية حول العري أو ربما ينظرون على نحو سلبي إلى المرأة التي لديها دوافع جنسية قوية. كان زوج هاريت طهرياً على نحو مفرط، لكن هاريت حاولت إجراء بعض التغييرات في حياتهما الجنسية خطوة خطوة.

تذكري، أنك إذا أجريت بعض التغييرات في نفسك وفي اقترابك من الجنس، فسيتفاعل شريكك معك على نحو مختلف، لأنك ستكونين مختلفة. تشعر بعض النساء بأن شركاءهن ميئوس منهم، ولا يستطيعون تبديل موقفهم إزاء الجنس. سوف تندهشين من النتائج حين تحاولين - لا أن تغيري أفكار شريكك، ولكن أن تغيري دورك في العلاقة الجنسية. قد لا يدعمك شريكك في البداية، ولكن قد يستجيب للتجربة الجنسية الحقيقية بإيجابية. فمن أجل أن يحصل التغيير، ليس من الضروري أن يكون شريكك مسؤولاً، الضروري هو أن تفعلي أموراً مختلفة وأن يتعاون لانجاح محاولاتك.

-١٢-

التوسـع الجنسي

التوسـع والابتـكار في نشاطـك الجنسي يمكن أن يـؤدي إلى زيادة التشويق والمتعة سواء قادت الخيارات المختلفة دائماً إلى النشوة الجنسية أم لا. بالاعتمـاد علـى الشخصيـة يمكـن أن يحصـل التوسـع في عدة اتجاهـات: تقنيات جمـا ع تجديدية، تقنيات تجديديـة من دون جماع، زيـادة التواتر الجنسـي، دمـج الأدوات الجنسية، شـركاء جنس جدد، شركاء مـن ذات الجنس. يمكـن للعلاقات الجنسيـة أن تتوسع بالعرض والعمـق. الشيء المهم هو أن تبدئي بالتعبير عن نشاطك الجنسي بحرية أكـبر في نطاق الحـدود الجنسية التـي تشعرين فيهـا بالراحة – لتكوني قـادرة على اكتشاف الأبعـد في حين تراعين كل مـا يتعلق بالأخلاقي والديني والحدسي أو بمشاعر الحس السليم التي اكتسبتها حول الجنس.

الطريقـة السهلة للبدء بالتوسع الجنسـي هو تنفيذ تجربة سابقة بشيء جديد ومختلف لمجرد الاستمتاع باختبارها. لا يحتاج الابتكار إلى عمل ضخـم. لمسة ممتعـة، لا يهم إن كانت صغيرة، يمكـن أن تقوي التفاعل الجنسي.

جربـت نينا كبداية، الاستحمام مع زوجهـا، نظف أحدهما الآخر

بطريقــة شهوانيــة. كانت هذه هي المرة الأولى التــي تمارس شيئاً جديداً في مجــال الجنس. وقــد استمتعت هي وزوجهــا بالنتائج. شيري غيرت الأثــاث في غرفة النوم لخلق جــو أكثر حسية. أمضت إيفلين مع زوجها ليلة في نزل وشعرا بحرية بعيداً عن أطفالهما. استطاعت اختبار إصدار أصــوات عالية أثناء الجماع بقدر مــا أرادت. إن تعري الذكر والأنثى، ووجبــات حسية مع الشموع، حتى الوقــوف والعناق والتقبيل، يمكن أن توفر تجارب حسية جديدة.

أو، حــاولي تغيــير الأدوار. في ليلــة يتولى شريــك المسؤولية كاملة، والشريك الآخر يستطيع فعل ذلك في وقت آخر. هل لديك أية مخاوف حول كونك البادئة؟ إن كان ثمة مخاوف ناقشيها مع شريكك سلفاً. إن بسط مخاوفك يمكن ببساطة أن يجعلها أقل شؤماً.

يمكن للخيال أن يكون له دور قبل أو أثناء الجماع. المحادثة الجنسية الصريحــة تثير الشهوة لدى بعض الناس. أخبرت سيدني المجموعة بأنها استمتعت فعلاً باستخدام الكلمات البذيئة أثناء الجماع.

على الرغم من بقاء القوانين القديمة في الكتب التي تعتبر الجنس الفموي انحرافاً يستحــق عقوبة السجن، فقد وجدت دراسة حديثة أن نحو ٨٠ بالمئــة من الرجال والنســاء مارسوا لعق البظر والقضيــب. ومن الواضح أن القليــل جداً من الناس الذين جــرت مقابلتهم كانوا ملتزمين بالشرعية القانونية لتلك الممارسة، لكن اليوم نادراً ما عوقب أحد لممارسته الجنس الفموي. إذا وجد العديد من الناس الجنس الفموي ممتعاً ومرضياً جنسياً، ونظــراً لأنه غير مــؤذ، فلا يعد جريمة. وفي عدد من الولايات لم يعد يعتبر غير شرعي، لكن السلوك الاجتماعي الجنسي يتغير ببطء شديد.

تجـد العديد من النساء أن لعق البظر مثير جـداً لعدة أسباب. قبل كل شـيء، إن الاثارة اليدويـة، إثارة البظر المباشرة توفـر المتعة، لكن الإثارة باللعـق أكثر نعومـة ولطفاً مـن الإثـارة اليدوية، كذلك يعمـل اللعاب علـى تقليل الاحتـكاك. إضافة إلى ذلك يحرر الجنسـ الفموي الأيدي لاستخدامهـا في إثارة مناطق أخـرى مثل الثديين و الفخذين ومنطقة في المهبل تحب النساء أن يولج فيها السبابة والأصبع الوسطى أثناء لعق البظر.

ومـع ذلـك فالعديد من النسـاء لا تحبذ الجنس الفمـوي لأن لديهن مشاعر سلبية حول أعضائهن التناسلية. النساء اللواتي يعتبرن أعضاءهن التناسليـة «قـذرة» قـد يتوقعـن أن يجدهـا شريكهن هكـذا. وبسبب هـذا التوقع فإنهـن لا يستطعن الاسترخاء والاستمتـا ع بالإثارة، وبدلاً مـن ذلك فهـن يحمين شريكهن من هـذه التجربـة «الكريهة». ولكن لا يتوجـب عليك حماية شريـكك. تستطيعين سؤاله مـا إذا كان يجد الممارسة الفموية سارة أم لا. بعض الرجال أيضاً لا يرتاحون مع الجنس الفمـوي، وقـد يحتاجـون إلى وقت للتكيـف مع هذا النشـاط. وثمة آخـرون لايريدون ممارسته بأيـة حال من الأحوال. لكـن العديد منهم يجدون الجنس الفموني ممتعاً إلى أبعد حد.

كان علـى جـين أن تتغلب على الشعور بـأن الجنس الفموي يكون مخزيـاً بالنسبة للشخص الذي يمارسه. كانت تمنع زوجها على نحو دائم لاعتقادهـا بأن ممارسة الجنس الفموي غير لائقـة بالنسبة له. ديبي التي كانـت تمارسـ السحاق تـرددت في ممارسة الجنس الفمـوي خوفاً من ألا تكـون بارعة فيـه. وبعد أن شاهدت الفيلـم الإباحي «خلف الباب الأخضر» تحدثت ديبي مـع عشيقها حول الجنس الفموي. وبين الفيلم والمناقشة غدت ديبي متكيفة مع الفكرة.

قــد تجد بعض النســاء أن قذف شريكها في فمها غــير مستساغ، في حين تستمتــع الأخريات بهذا الاحساس. إذا كانــت هذه التجربة غير مريحة بالنسبة لك، لكنك تستمتعين بلعق القضيب، اطلبي من شريكك أن ينبهــك قبل حدوث القذف. بعض الأزواج يــرون أن ضربة خفيفة علــى رأس المــرأة في اللحظة المناسبة قبل حــدوث القذف يمكن أن تحل هذ المشكلة.

حــين تبدئين باكتشاف الجنس الفموي افعلي ذلك ببطء، تحدثي مع شريــكك حوله. اغتسلا معاً تمهيداً للتجربة. بهــذه الطريقة قد تشعرين بأمان أكبر فيما يتعلق بنظافة أعضائك التناسلية وأعضاء شريكك. قرري مسبقــاً أنه في حــال أصبح أحدكما قلقاً، فذلــك الشخص سينقل عدم الارتيــاح إلى الآخــر، هنا ينبغي التوقــف والعــودة إلى تقنيات الجماع التقليدية.

إن تنويــع أوضاع الجماع يمكن أن يعزز الحيــاة الجنسية، ومع ذلك مــن المهم إيجاد أوضــاع مريحة للشريكين. الوضــع المفضل لدى أحد الشريكــين قــد لا يكــون مفضلاً لــدى الآخــر، لكن الزوجــين حران باستخدام عــدة أوضاع مختلفة للمضاجعة. بعضــ الأوضاع قد تكون أفضــل إذا كانت المرأة تريد لمس بظرها بنفسها، وأخرى إذا قام شريكها بإثارتها.

المنطقــة الإستية يمكــن أن تكون حساسة جنسيــاً. العديد من النساء يستمتعــن بالجس الفموي بقدر ما يستمتعــن بالإثارة اليدوية للإست. الجمــاع الإستــي يمكن أن يكون ممتعاً على الرغم مــن أنه لا يمارس على نطــاق واسع وسط الأزواج. إن عضلة المصرة قوية جداً واختراقها ليس

سهلاً في البداية. الوضع العادي الذي تكون فيه المرأة مستلقية على ظهرها رافعة ركبتيها أو ساقيها يسّهل ولوج القضيب في فتحة الدبر. قد يكون هذا الوضع جيداً في البداية. ويمكن للتزييت أن يسّهل العملية. الواقي الذكري المزيت وتزييت فتحة الإست يحمي إحليل الذكر من عدوى البكتريا التي قد تكون في مستقيم المرأة.

في هذا الوضع يمكن أن يولج القضيب ببطء. العديد من النساء يفضلن أن يكون الذكر مذعناً في البداية، وبذلك تستطيع المرأة أن تتحكم بمعدل سرعة حركات الايلاج والدفع. فيما بعد قد ترغب المرأة في أن يكون دور شريكها أكثر فاعلية. من الضروري، صحياً، ألا يولج الذكر قضيبه أو أصابعه في المهبل من دون أن يغتسل جيداً بعد الجماع الإستي او المداعبة الإستية، لأن البكتريا في المستقيم حين تنتقل إلى المهبل يمكن أن تسبب اصابات مهبلية.

ثمة عدد من أساليب الحياة الجنسية لم يُتعامل معها في هذا الكتاب بوضوح، لكنني آمل أن أكون قد ألمحت إليها: الجنس قبل الزواج، الجنس الزناوي، الجنس الجماعي، اللواطة، ازدواجية الرغبة الجنسية (الانجذاب إلى أشخاص من الجنسين). إن من الهام أن يعبر كل شخص عن حاجاته من دون الحاق أي ازعاج للذات الأخرى. وهذا يستلزم قبول أسلوب حياة الشخص من دون محاولة فرضه بشدة على الآخرين. إن المقدرة على قول نعم أو لا لأمور ما بسبب شخص يريد أو لا يريد المشاركة، وليس بسبب أن بعض قادة المجتمع يقولون نعم إنه صواب أو خطأ، يمكن أن تقود إلى التعايش بسلام، هذا التعايش الذي يتيح للناس التعلم من أحد آخر. أليكس شولمان عبر عن هذه المشاعر بطريقة جيدة. «هناك في الواقع قوانين في الكتب في معظم الولايات تحدد «الشاذ»

لذلـك فإن أي وضع «جنسي» غير الوضـع الذي تكون فيه المرأة تحت والرجـل فوقها هو عمل جنائي. ثمـة قوانين تجرم الجنس الفموي على الرغـم من أنه بالنسبـة لبعض النساء هو الطريقـة الوحيدة للوصول إلى الذروة الجنسية مع شخص آخر، قوانين تجرم اللواطة على الرغم من أنها الطريقة الوحيدة المقبولة بالنسبة لبعض الأشخاص للحب». ينبغي إلغاء هـذه القوانين، ليس ضرورياً لأنك تريدين شخصيـاً المشاركة في هذه النشاطـات، لكن لأن الناس الذين يمارسونهـا ينبغي أن يتمتعوا بالحرية لممارستهـا مع الآخريـن. سواء أردت تجريـب المذكور آنفـاً أم لا، هو أمـر تابع لك. إن محاولة بعض النسـاء تجريب الابتكارات الجنسية يشبه السـير على حبل مشدود، ينبغي أن تتبعي غرائزك واحساسك بالمغامرة مـن دون أن تهزي الحبـل بشدة لكي لا تقعي. وحالمـا تدركين حدود استبطانـك قد تجدين أن التحرك ببطء في المناطق الجديدة يمكن أن يمدك بمتعة كبيرة.

-١٣-

الجنس والحمل

انقطاع الطمث، التقدم في السن

إن جهاز الأنثى التناسلي أعقد بكثير من جهاز الذكر. ويقع عدم التوازن الهرموني الرئيسي أثناء سن البلوغ والحمل وانقطاع الطمث. في غضون هذه الفترات تظل المرأة كائناً جنسياً.لكن تقع التغيرات في جسدها، التي تؤثر أيضاً على نحو عميق على حالتها الذهنية، وعلى احساسها بالطمأنينة، وسعادتها. وقد تؤثر تأثيراً عميقاً على نشاطها الجنسي.

لقد جرى بحث النشاط الجنسي أثناء الحمل على نحو مشتت. ومعظم الأبحاث قسمت الأشهر التسعة وهي فترة الحمل إلى ثلاثة فصول يتضمن كل فصل ثلاثة أشهر. إن بحث ماسترز وجونسون على ١٠١ من النساء الحوامل، والبحث الذي أجراه سولبرغ وتبلر وفاغنر على ٢٥٠ امرأة أشارا إلى فقد عام للرغبة الجنسية عند النساء أثناء الأشهر الثلاثة الأولى. بالطبع هناك استثناءات، فبعض النساء يصبحن أكثر شهوانية. ولكن بوجه عام، ربما بسبب التعب والغثيان اللذين قد يرافقان الأشهر الأولى من الحمل، تفقد العديد من النساء الرغبة

الجنسيــة. وتشتكــي النساء أيضاً من حساسية الثــدي المؤلمة أثناء التهيج الجنسي في هذه المنطقــة. وإن الخوف من أن يتضرر الجنين أثناء الجماع هو سبب آخر يدفع العديد من النساء إلى التقليل من النشاط الجنسي.

صحيح أنه بالنسبة للنساء اللواتي لديهن سجل إجهاض خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ينبغي أن يحجمن عن النشاطات الجنسية بما في ذلك العادة السرية. ولكن إذا لم يكن هناك سجل اجهاض ولا ألم بطني أو نزيــف، فليس هناك من سبــب فيزيولوجي يدعو إلى عدم الاستمتاع بالجنــس. ومع ذلك، نظــراً لأن الحمل يسبب دائمــاً استنزاف حقيقي لجسد المرأة، لذا فإن بعض النساء قد يفتقرن إلى الطاقة لممارسة الجنس، خصوصاً إذا كان لديهن أطفال يعتنين بهم أو عمل ينبغي انجازه.

بعض النساء يستشعرن زيــادة في الرغبة الجنسية أثناء الأشهر الثلاثة الثانيــة. لكــن أظهر عدد مــن الدراســات انخفاضاً متعاظمــاً في تواتر الجمــاع مع تقدم الحمــل. ومع ذلــك فاستثناءات الاتجــاه العام كانت واضحــة، إذ أشــارت ثانية إلى خصوصية العلاقة بــين الجنس والحمل. فعلى سبيل المثــال، تينا التي لم تكن ترغب في الجنس مع شريكها والتي استشعرت عدم الراحة في الجماع، وجدت أن رغبتها في ممارسة العادة السرية قد نمت على نحو ملحوظ.

أشــارت دراســة ماســترز وجونســون إلى بعضــ الاختلافــات الفيزيولوجيــة في الاستجابة الجنسية بــين الحوامل وغير الحوامل. أولاً، التزييــت يزداد، بوجه عــام بسرعة أكبر وبكمية أكــبر حين تكون المرأة حاملاً. ذروات التهيــج الجنسي تكون باعثة على الارتياح أثناء المرحلة الثانية من الحمل، وهذه ليست استثناءات بالنسبة للنساء اللواتي أصبحن

يصلــن إلى الذروة الجنسية أو إلى أكثر من ذروة للمرة الأولى أثناء الحمل أو بعــده. هذا التغير قد يكون بسبــب توسع الأوعية الدموية في المنطقة الحوضية التي تتوسع لتغذية الجنين.

بسبب ازدياد الأوعية الدمويــة، وازدياد التموين الدموي، يمكن أن تغدو المنطقة الحوضية محتقنة جداً أثناء التهيج الجنسي - ونتيجة لذلك، حتى المرأة التي اعتــادت الوصول إلى الذروة الجنسية، فإن هذه الذروة قد تخفــق في تبديد التوتر الجنسي على نحــو كامل. لذلك فإن مرحلة حل المشكلة تحتاج إلى فترة طويلة من الوقت.

أثنــاءِ الفصل الأخير من الحمل وجد سولبــير وآل تناقصاً في النشاط الجنســي وتناقصاً في تواتر الذروات الجنسية التي يسببها الجماع. وهذا ناجــم عن التعب من الحمل المتقدم أو عُســر الجماع إضافة إلى الخوف مــن أذية الجنين أو من الوضــع قبل الأوان. أو يمكــن ببساطة أن يكون نتيجة الاعتقاد بأن الجنس ينبغي أن يتوقف في هذه المرحلة.

إن النشــاط الجنسي أثناء الأسابيع الستة الأخيرة أو الشهر الأخير من الحمل يظهر نقطة الخلاف. يقر ماسترز وجونسون ومنظمة المعلومات والتربية الجنسيــة في الولايات المتحدة على أن القرارات حول الامتناع الجنســي ينبغي أن تأخذ بالحسبان السلوك الفردي مع نصيحة الطبيب. ليــس ثمــة بينة حقيقيــة تفيد أن الــذروات الجنسية التــي تحصل خلال الفصــل الأخير من الحمل تسبــب ولادات قبــل الأوان، وثمة اجماع على انه ليــس هناك من سبب يدعو للامتناع عــن النشاط الجنسي أثناء الأشهر الأخيرة من الحمل سوى تعب المرأة الجسدي، شريطة ألا تكون المــرأة تعاني مشاكل مرضيــة أو آلاماً بطنية أو نزيفاً رحميــاً أو تمزقاً في

الأغشيــة التي يمكــن أن تسبب إصابــة للأم والطفــل. الإرهاق الفعلي والمشاكل الشخصية ترافق الأسابيع الأخيرة من الحمل. في حالة وجود مشــاكل قد يطلب الطبيب التوقف عــن النشاط الجنسي الذي يقود إلى النشــوة الجنسية بما في ذلك العــادة السرية. إذا كان من الحكمة التوقف عــن الجماع استشيري طبيبك لتعرفي مــا إذا كانت النشاطات الأخرى مسموحة.

بعضــ النســاء تستخدمن تعليمــات الأطباء ليثبتن شرعيــة فقدانهن الرغبة الجنسية، هذا الافتقاد الذي هو طبيعي تماماً والذي تشعر به النساء الحوامل لا يتطلب في الواقع أي تبرير. إن التغيرات الجسدية والهرمونية الواسعــة التي تحصل أثناء الحمل هي شخصيــة إلى حد كبير، وكل امرأة تستجيــب طبقــاً لبنيتها الجسديــة والنفسية الكلية. ليس ثمــة استجابة «قياسيــة». بعضــ النساء يرغــبن في الجنس على نحو أكــبر أثناء الحمل وبعضهن أقــل. تجده البعض منهن باعثاً علــى الارتياح أكثر، وبعضهن أقل. ومع ذلك أشار سولبير وآل إلى أن فقد الرغبة الجنسية أكثر احتمالاً بالنسبة للنساء اللواتي لم يختبرن النشوة الجنسية مع الشريك.

إن سلوك المرأة ليســ فقد هو السبب في انخفاض النشاط الجنسي. فالشريــك الذكر قد يفقد الاهتمام بالجنســ أثناء حمل شريكته. تتضمن الأسبــاب العامــة القلق على الراحــة الجسدية للأم، الخــوف من إلحاق الأذى بالجنــين، وأحياناً النفور من المظهر الجســدي للمرأة الحامل. إن مــن الهام أن يدرك الرجــال الاستنزاف الفيزيولوجــي الهائل للحمل، والاستعــدادات الذهنية مــن أجل تربية الطفل التي قــد تخفض اهتمام المرأة بالجنســ. ومع ذلك، وبوجه عام، فإن حاجتها للحميمية والعناية هما الشيء الهام أثناء هذه الفترة أكثر من أي وقت آخر.

أثنـاء مراحل الحمل المتقدمة، من المفيـد أن تضعي في ذهنك العديد من تقنيـات الجنس غير الجماعية التي سبق ذكرهـا والأوضاع التي قد تستخدم من أجل متعة أكبر والنشـاط الجنسي الأقل صعوبة وإزعاجاً. الإثـارة اليدويـة والجنس الفموي يمكن أن يوفـرا وسائل ممتازة لتحقيق متعـة جنسيـة إن لم ينه الطبيب عـن الوصول إلى الـذروة الجنسية. مع الجنس الفموي تأكدي من عدم نفخ الهواء في المهبل لأن دخول الهواء إلى الرحم أثناء الحمل يمكن أن يسبب إنصماماً قد يقود إلى هلاك الجنين والأم.

الأمر الهام هو أن تدركي أنك تستطيعين متابعة نشاطك الجنسي إذا لم يجد طبيبك أسباباً موجبة لحظره.

المراجـع الصحية على اختلاف في الرأي أيضاً حول الحاجة إلى فترة طويلـة من الامتناع عن النشاط الجنسي بعـد الولادة. ذلك يعتمد على وضع المرأة الشخصي، مستوى رغبتها الجنسية، خصوصاً نسبة شفائها واستعـادة صحتها بعـد الولادة. يجب أن يتوقف النـزف، على الرغم مـن أن الافراز ذا اللـون الضارب للسمرة يستمـر ويمكن تجاهله. ومن المؤسـف أنـه قد تتضرر البنيـة الجنسية نتيجة عملية التوليـد غير المتقنة. وتعـاني العديد من النساء، من دون داع، آلاماً تدوم طويلاً عند الجماع نتيجة لذلك. إن اللجوء إلى «تمرين كيغل» يساعد على الشفاء وعلى شد المهبل بعد الـولادة، وإرضاع الطفل يساعد دائمـاً على استعادة الحالة الطبيعية.

تشير دراسة ماسـترز وجونسون إلى أن الأمهات المرضعات يظهرن عودة أسرع إلى الرغبة الجنسية أكثر من الأمهات غير المرضعات، إن سرعة

إحيــاء الرغبة الجنسية النسبية تشير إلى أن الإرضاع قد يعزز الشفاء على نحو أسرع بسبب مصاحبتــه للإنكماش الرحمي، وهذه الإنكماشات قــد تساعد على إيقاف النزف وعودة الرحــم إلى حالته الطبيعية بسرعة أكبر. إن بعض المشاعر الحسية الجنسية يمكن أن ترافق عملية الإرضاع. فبعض النساء اختبرن النشوة الجنسية أثناء إرضاعهن لأطفالهن الرضع. في الماضــي شعرت العديد مــن النساء بالذنب أو الشــذوذ بسبب هذه الأحاسيس التي هي طبيعية جداً.

ثمة مشكلة تشعر النساء حيالها بالإحراج وهي كشف ثديهن علناً، الإحــراج إذا كانــت مشاعر الارضــاع ممتعة. على الرغــم من الحكمة الشعبيــة السائــدة تجــدر الإشــارة إلى أن الإرضاع ليســ مانعاً للحمل موثوقــاً به، حتى علــى الرغم من أنه يمكن أن يحــدث، ففي العديد من الحــالات يؤخر الاباضة مدة جديرة بالاعتبــار، ينبغي أن تدرس طريقة للحد من النسل فور ولادة الطفل إذا لم يكن هناك رغبة في الحمل فوراً.

إن النشــاط الجنســي في مرحلة متقدمة من العمر هــو المصدر العام للقلق بالنسبة للنساء. إن انقطاع الطمث يمكن ان يكون الفرصة المناسبة للصــراع الذهني فضــلاً عن أنه يسبــب الإزعاج الجســدي للعديد من النســاء. ليس فقط تغيرات التوازن الهرموني هي التي توضح أن سنوات التوالد قد ولت، ولكن هذه التغيرات قد تجعل المرأة تشعر بأن شبابها قد انتهى، ومع انتهائه تنتهي أنوثتها وجاذبيتها وتصبح غير مرغوبة كشريكة جنسيــة. ومع ذلك، فإن كونك أكــبر وأخبر ومن دون مسؤوليات تجاه الأطفــال يمكن أن يمنحك الحرية لمتابعة الاكتشاف والتطور الجنسي. لا ينبغي أن يسبب التقدم في السن الانحدار الروحي، إذ إن الروح تنضج بالخبرة. قد تكون الخطوة أبطأ، لكن لا ينبغي أن تكون المتعة أقل.

إن تأكيد ثقافتنا على الشباب والجمال يعرض النساء الأكبر سناً لخطر لا داعٍ لـه. كانت دارلين قريبة من الخمسين ولازالت تجد زوجها جنسياً جداً على الرغم من كرشه الضخم. وهو يراها مثيرة للرغبة، لكنها خافت من أن يتدنى مستوى نشاطها الجنسي بعد انقطاع الطمث، وعلى الرغم من أنها كانت تستمتع لكونها محبوبة كانت خائفة من أنها ستفقد الرغبة في الجنس، وقد تجنبت المسألة كلها بنهوضها من السرير أولاً في الصباح، كمـا تجنبت الجنس بطرق أخرى لكي لا تواجه مـا كانت تعتقد بأنه أمر محتوم. في المجموعة صححنا سوء فهمها هذا. الآن غدت تمارس الجنس، وابتهجـت لكونها أصبحت تتمتع به بقدر ما كانت تتمتع من قبل. كان خوفهـا من أنها ستغدو غير جنسية وهي تتقدم في السن، هو الذي قلص استمتاعها – وليس عامل التقدم في السن الفيزيولوجي.

حين تتقدم النساء في السن تقل الافرازات المهبلية أو تتباطأ في النمو، وقد يقل أمد وشدة النشوة الجنسية. لكن المشاكل الأخرى يمكن أن تُحل عن طريق المعالجة الهرمونيـة مع استمرار النشاط الجنسي. للأسف، إن البـطء الطبيعي في الاستجابـات الجنسية عند الرجـل المتقدم في السن وعنـد المـرأة أيضاً قد يؤثر علـى مشاعر الذكورة عنـد الرجل. ونتيجة لذلـك، قد تتقلص رغبته في الجنس وهو يرى انتصابه يتحقق ببطء أكبر وبصلابـة أقل. ومـع ذلك، لا ينبغي أن يتوقف النشـاط الجنسي، أو أن يتقلصـ على نحو مفرط حـين يتقدم الرجل في السن. فـإذا كان بطيئاً في الوصـول إلى الانتصـاب، يمكنه إثـارة شريكته يدويـاً وفموياً، وبذا يمكن للزوجين متابعة التلذذ بالجنس. في الواقع قد تزداد متعة الشريكين نظـراً لأن المداعبة والإثارة تحتاج إلى وقـت أطول ليحصل الاثنان على مستويات عالية من الإثارة.

إن اختبار النشوة الجنسية ليس أساسياً للتمتع في الجنس. فالعديد من الأزواج الكبار في السن يمكنهم التمتع بالجس الذي لا يتكلل بالذروة الجنسية في كل مرة. ينبغي أن تكون متعة الجنس المسترخي واحدة من الفوائد للمتقدمين في السن.

إن النساء اللواتي يعانين التغيرات في سن اليأس يجدن أن التعب والنزق والصداع وارتفاع الحرارة المفاجئ والتوتر هو استنزاف كاف لجعلهن يفقدن الرغبة في الجنس، ومع ذلك فالمعالجة الهرمونية يمكن أن تقلل من هذه الازعاجات وتساعد على إعادة تنشيط الرغبة الجنسية. ويمكن أن تساعد إذا كان الجماع مؤلماً. أحياناً ينتج ألم المهبل عن نقص الأستروجين. هذا النقص يجعل جدران المهبل رقيقة لا توفر حماية كافية للمثانة ومجرى البول أثناء الجماع، وهذا يسبب إحساساً حارقاً وحاجة دائمة للتبول تتبع الجماع، إن نقص الهرمونات يحد أيضاً من توسع المهبل ما يجعل وضع القضيب اللين غير مريح. يمكن للمزّلق أن يساعد في تأمين التزليق الكافي. وقد سبق لي أن أوجزت عدة علاجات هرمونية خيارية للوصول إلى الراحة الجنسية ولمعالجة الأعراض المرضية الأخرى التي قد ترافق انقطاع الطمث.

ومع ذلك، فإن العلاج الوقائي الأفضل للقلق الجنسي حين نتقدم في السن هو الحياة الجنسية الفعالة، العادة السرية والجماع على حد سواء. وقد وجد ماسترز وجونسون أن النساء اللواتي يشاركن في الجماع بمعدل مرة أو مرتين في الأسبوع يواجهن صعوبة ضئيلة في إحداث التزليق الكافي ويعانين القليل أو لا يعانين القلق الجنسي مقارنة مع النساء اللواتي لديهن حياة جنسية أقل فاعلية. ومع ذلك، من المهم أيضاً إدراك ردة فعل العديد من النساء الأكبر سناً اللواتي لم يستمتعن أو نادراً

ما استمتعن بالجنس، واللواتي قد ارتحن أخيراً لكونهن قادرات على استخدام انقطاع الطمث أو استئصال الرحم كسبب لتجنب الجنس كلياً.

المشكلة المربكة التي قد تواجه العديد من النساء المتقدمات في السن اللواتي يرغبن في ممارسة النشاط الجنسي، هو الافتقار إلى الشركاء الجنسيين المتاحين. ولأن النساء يعشن حياة أطول من الرجال، فمن المحتمل أكثر أن يجدن أنفسهن من دون شركاء جنسيين في السنوات المتأخرة. سألتني جدة عمرها ٨٧ سنة حول ما الذي تستطيع فعله حول نشاطها الجنسي، نظراً لأنه ليس لديها شريك جنسي. بالنسبة لها ولغيرها من النساء المتقدمات في السن اللواتي يعشن ذات الأوضاع، فإن الإثارة الذاتية يمكن أن تكون فعالة جداً للتخلص من التوتر الجنسي.

-١٤-

مسؤوليتكِ عن جسدكِ

في حين ينصب الاهتمام في هذا الكتاب على الجنس، فهو في الجوهر يتحدث عن موضوع أوسع، وهو كيف يمكن للنساء أن يكن مسؤولات عن أنفسهن. إن كونكِ مسؤولة يتضمن العناية بالجسد وبالصحة العامة.

المعلومات في هذا الفصل ليست جديدة. فوسائل الإعلام تقصفنا على نحو دائم برسائل تلح على المعايير الصحية الوقائية. لكننا لا نكترث بهذه الرسائل – أحياناً بسبب أننا لا نعد أنفسنا على درجة من الأهمية كافية للأخذ بالتدابير الوقائية اللازمة.

العناية، على سبيل المثال، هي ألا تحملي إذا أنت لا ترغبين في طفل، وهذا شيء جوهري. إن ضبط النسل هو الآن متاح في هذا البلد من خلال الخدمات الصحية العامة للإقليم أو التوجيه الأسري – ومع ذلك تسعى العديد من النساء إلى الإجهاضات. الإجهاضات آمنة وأكثر سهولة اليوم من أي وقت مضى، لكنها يمكن أن تسبب ألماً روحياً. إن جميع مناهج ضبط النسل تشوبها العيوب، لكنها بوجه عام أكثر قبولاً من الحمل غير المرغوب فيه أو الامتناع الجنسي.

إن كونــك واعية لوجــود أمراض جنسية معدية هــو هام على وجه الخصوص بالنسبة لنشــاط الأنثى الجنسي. إن الأمراض الجنسية المعدية تصيب الذكور والإناث من كل الأعمار ومن كل الطبقات الإجتماعية. يتوجب على الشريك ألا يخفي اصابته بمرض جنسي، بل عليه الكشف عنــه. وإذا كنت ترتابين بكونك مصابة. راجعي طبيبك أو قومي بزيارة إلى العيادة الطبية.

إن الأمراض الجنسية الأكثر شيوعاً هي: المُتَدثرة[٢] (Chlamydia)، السيلان (Gonorrhea)، الحلأ[٣] (herpes)، الزُهري، فيروس الورم الحليمــي البشــري (human papillomavirus) (Hpv) أو الثآليــل التناسليــة (trichomonia sis and human) genital warts)، (HIV (immunodeficiency syndrome) الــذي يسبــب نقص المناعة المكتسبة. إن عدد الأمراض التناسلية ازداد على نحو دراماتيكي منــذ منتصف السبعينيــات. عندئذٍ كنا قلقين حــول السيلان والزُهري والــ Trichomoniasic. هــذه الأمراض الجنسيــة الثلاثة الأخيرة قد تسبــب العُقم، لكن جميعها قابلة للشفــاء إذا عولجت على نحو مبكر. الآن لدينــا أمراض جنسية معدية يمكن أن تسبب ليس فقط العقم ولكن الموت أيضاً. وبعضها يتابع الإضرار حتى بعد زوال الأعراض.

المتدثرة (STD) البكتيرية هي الأكثر شيوعاً. وللأسف فإن ٧٥ بالمئة مــن النساء لا تظهر عليها الأعراض، وفي حال غياب تشخيص المرض،

٢- نوع من الجراثيم الطفيلية تسبب التهاب الأعضاء التناسلية البولية.

٣- مرض يتقرح بسببه الجلد.

يمكن أن يؤدي ذلك إلى تدمير قناتي فالـوب[٤] مما يسبب العُقم. تنتقل المتدثـرة عن طريق الاتصال المباشر بالأغشيـة المخاطية المصابة للأعضاء التناسلية والفم والحلق. ويمكن تشخيصها ومعالجتها والشفاء منها.

السيلان مثل المتدثرة هو دائماً صامت ويمكن أن يسبب العُقم. وتشتمل أعراضـه على حرقة أثناء التبول. ويمكن أن يسبب في مرحلة متقدمة آلاماً حوضيـة وحرارة وغثياناً. ومثل المتدثـرة ينتقل عن طريق الاتصال المباشر بالأغشيـة المخاطية المصابة للأعضاء التناسلية والفـم أو الحلق. ويمكن أن يشخص المرض بزرع البكتيريا، ويعالج بالبنسيلين والمضادات الحيوية.

الحـلأ مرض فيروسي واسع الانتشـار. يرافق تفشي الحلأ بوجه عام ظهور قرحة أو أكثر على الأعضاء التناسلية والردفين والفخذين أو على المنطقـة الإستية، ويمكن أن يسبب لسعـة وحرقة وحكة. يمكن أيضاً أن يسبـب حمى وأعراضـاً شبيهة بأعراضـ الأنفلونزا وافـرازات مهبلية أو انتفـاخ الغدد في موضع التقاء الفخذين. ينتقـل الفيروس عن طريق الاتصـال المباشر بالقرحـات أو في بعض الحالات عـن طريق افرازات الشخصـ التناسليـة ذات الفيروسـ الفعال، لكن مـن دون تقرحات. ويمكن للزرع الفيروسي أن يشخص هذا المرض.

الزُهـري هو واحد من أقـدم الأمراض التناسلية. يبـدأ عادة بقرحة غـير مؤلمة على الأعضـاء التناسلية أو حولها ثم يتطور إلى طفح جلدي. إن الاتصـال المباشر بالقرحة هو الذي يسبب العدوى، وفحص الدم هو الـذي يؤكد الأعراض. وتستخدم المضـادات الحيوية لمعالجته. إنه قابل للشفاء إذا عولج في مراحله المبكرة.

٤– قناتان تنتقل البُويضات عبرهما من المبيضين إلى الرحم.

هنـاك نحو عشرين نوعاً من الثآليل الجنسية المعدية (HPV). ونظراً لأن الرجـال لا يختبرون أعراض الـ (HPV) فينقلونه من دون قصد. ينقل الشخص المصاب هذا المرض باحتكاك الجلد على الجلد، حتى إذا كانـت الثآليل غير ظاهرة، ويُعتقد أن بضعة أنواع منه لها صلة بسرطان عنـق الرحم. لا شيء يمكنه التغلـب على الفيروس، لكـن الثآليل ذاتها يمكن أن تزال بسائل النيتروجين أو بالتيار الكهربائي أو بالجراحة بأشعة ليزر.

يسبب الـ تريكومونيازيس طفيلي ينتقل عن طريق الجماع. ويسبب افـرازات مهبلية ثقيلة رماديـة، مخضرة أو مصفرة، ويمكـن معالجة هذا المرض. ولكن ما لم يعالجه الشريكان فسيتابع الطفيلي جيئة وذهاباً.

إن فيروس العوز المناعي البشـري (HIV) يسبب الإيدز (AIDS) وينتشر هذا الفيروس عن طريق تبادل الدم المصاب أو السوائل الجنسية. ويمكـن لفحص الـدم أن يشخص المرض، ولكـن ليس ثمة علاج لـ (HIV) أو الإيدز، ويمكن للإيدز أن يسبب الموت.

أخيراً، النساء هن أكثر عرضة من الرجال لالتقاط الأمراض الجنسية المعديـة، وهـذه الأمراض تلحق ضرراً أكـبر لأعضائنـا التناسلية. اعتنِ بنفسـك لتحـولي دون إصابتك بجميع الأمراض الجنسية. استخدمي الواقـي المطاطي مع مبيد النطاف المنوية – nonoxyol– 9 في كل مرة تمارسين فيهـا الجنس حتى تتأكدي من أن شريكك خال من المرض. إذا استخدمت المُزلَق مع الواقي تأكدي من أنه ذو أساس مائي، فالمزلق ذي الأساس البترولي يمكنه أن يضعف المطاط.

إن أي واحـدة تصـاب بمرض جنسي هي مسؤولة عـن ابلاغ كل

شخص مارست معه أو معها الاتصال الجنسي حديثاً، بذلك تستطعن إجراء الاختبار والمعالجة في حال الاصابة. إن بيان الاتصالات الجنسية هو الخطوة الكبيرة باتجاه السيطرة على انتشار الأمراض الجنسية، فليس ثمة لقاحات تحمينا. إننا بحاجة إلى مثل تلك اللقاحات، لكن لقد بُذل القليل لتطويرها، جزئياً، لأن ثقافتنا افترضت أن المرض الجنسي المعدي هو عقوبة مناسبة في نظر هؤلاء الذين يصرون على ما يعده المجتمع «اتصالاً جنسياً غير أخلاقي».

إلى أن تصرف أموال أكثر على التربية والبحث والمعالجة الوقائية، من الهام جداً، أكثر من أي وقت مضى بالنسبة لكل شخص خارج العلاقة الأحادية المتبادلة أن يحمي نفسه أو نفسها باستخدام الواقيات مع مبيد النطاف المنوية على نحو دائم، فالواقيات توفر أفضل حماية متاحة من الأمراض الجنسية المعدية.

الإنتانات المهبلية هي مصدر قلق العديد من النساء. إنها انتانات فطرية وتريكومونيازيس، وهي تسبب حكة وحرقة. وتنتج عن توتر عاطفي استثنائي، وعن حبوب منع الحمل والمضادات الحيوية أو عن الاغتسال المفرط. كل ذلك يمكن أن يغير الـ (PH) الطبيعي للمهبل، وبذلك تُزود البكتيريا الموجودة سلفاً ببيئة مساعدة أكثر لنموها. إن إدخال اللبن الرائب في المهبل أو سائل حمضي معتدل (ملعقتان من الخل الأبيض تُضاف إلى ربع غالون من الماء الفاتر) يمكن أن يلطف المشكلة. لكن إذا استمرت المشكلة فإن المعالجة الدوائية ستكون فعالة.

إذا حدثت الإنتانات الفطرية ثانية، قد يكون من المفيد استعمال السراويل التحتية القطنية بدل المصنوعة من النايلون. لا ترتدي الألبسة

المشدودة بقوة على منطقة البطن. تبولي دائماً بعد الجماع، وإذا فشل كل ذلك، قد تحتاجين إلى تغيير نظام منع الحمل الخاص بك وحميتك، أو إلى تغيير عوامل محددة في محيطك العاطفي.

الإنتانات الفطرية المهبلية هي عموماً ليست خطرة بقدر خطورة الأمراض الجنسية المعدية، لكنها قد تكون أكثر ازعاجاً. ينبغي الاسراع إلى معالجتها.

اعتني بأعضائكِ التناسلية بما في ذلك لطخة حلمة الثدي. واحرصي على إجراء فحص بخصوص السرطان الرحمي. ينبغي إجراء هذا الفحص مرة في العام على الأقل، أو على نحو متكرر إن وُجدت خلايا شاذة نتيجة للفحص. السرطان الرحمي ليس غير مألوف، ولكن إذا شُخص مبكراً يمكن اللجوء إلى استئصال الرحم، وتقل إمكانية انتشاره إلى الأعضاء الأخرى. ومن خلال الفحص الدوري غير المؤلم يمكن تفادي الموت المبكر.

إضافة إلى زيارة طبيبكِ مرة في العام لإجراء الفحص الجسدي الكامل، ينبغي أن تكوني مسؤولة عن فحص ثدييك كل شهر. لا تنتظري طبيبك ليفحص ثدييك مرة في العام فقط. استلقي على ظهرك، ارفعي ذراعك الأيمن فوق رأسك وافحصي ثديك الأيمن على نحو دقيق بيدك اليسرى. دلكي بعمق المنطقة بكاملها بحركات دائرية. اعكسي الوضع لتفحصي ثديك الأيسر. حين تبدأي بفحص ثدييك قد تفزعك الكتل الطبيعية والعادية، لكن الفحص الذاتي للثديين الذي يتبع كل دورة شهرية، حين يكونان حبيبين تكثر فيهما الكتل، سيعرفانك على الكتل الطبيعية، ولكن إذا ظهرت كتلة غير عادية، يتوجب عليك اللجوء

إلى الطبيب فوراً. إذا كانت ثمة نسبة ضئيلة من كتل الثدي غير العادية فهي سرطانية. إنك إذا تركت الكتلة تكبر كثيراً وهي ضارة، فإن الخلايا السرطانية يمكن أن تصيب النظام اللمفاوي وتنتشر إلى أعضاء أخرى في جسدك. المعالجة المبكرة ضرورية وهامة. إن تجاهل الكتلة سيجعلها تذهب بعيداً. إن من الصعب والمفزع مواجهة احتمال الإصابة بسرطان الثدي أو الرحم، خصوصاً إذا كان له وجود في عائلتك، ومن الضروري اتخاذ الحيطة.

النساء والرجال على حد سواء ينزعون إلى تجاهل أو إهمال المشاكل الطبية التي يمكن أن تصبح أكثر خطورة في حال تركت من دون اعتناء. بعضنا يتجاهل المشاكل الطبية بسبب الخوف من أن تكون جدية. وبعضنا يفعل ذلك لأننا تعالجنا في الماضي على يد أطباء معالجة كريهة ومخزية جعلتنا نفزع من الفحص الجسدي وخاصة الحوضي. للأسف، العديد من الأطباء عديمو الاحساس بمشاعر المرأة، قدماها معلقتان بالحلقتين وبطنها مكشوف. ومع ذلك يبدو أننا كلما أجرينا فحوصاً أكثر أدركنا كم هي روتينية بالنسبة للطبيب، وكم هي أقل إحراجاً بالنسبة لنا. ومع ذلك، إذا كان طبيبك يستخدم منظاراً بارداً من أجل الفحص الحوضي، على الرغم من طلبك تدفئته، أو يعالجك بخشونة، أو من دون احترام فغيري الطبيب بأي ثمن. لا تدعي عدم رضالك عن الطبيب يدفعك إلى المماطلة بإجراء الفحص الشامل المنتظم.

إن إيجاد طبيب كفؤ يعجبك هو أمر هام جداً، لكن ليس سهلاً دائماً. الأطباء النسائيون يختلفون في الرأي حول المعالجة المناسبة. أستطيع أن أورد المئات من القصص المرعبة، من تجاهل كتل الثدي إلى استئصال الرحم لنساء شابات. إبحثي عن طبيب تثقين به، وأجري الفحوص

الطبيــة المنتظمة. تحققي مــن المشاكل المحتملة على الفــور. تأكدي من أنك أدركت ما حصل. لا تقبلي الفحص المتسرع. إذا كنت غير راضية عنه، أو عن تشخيص الطبيب، أو عن المعالجة المقترحة، لديك كل الحق في استشــارة طبيب آخــر. الملايين من النساء أنكــرن وجود اعتلالات جسدية غدت أسوأ بمرور الوقت. ليس ثمة واحدة تود أن تعتبر متشكية أو هستيريــة تستثار حول أقل شــيء. قد تشعرين بالارتباك إذا استشرت طبيبــاً ويثبت في النهاية بأن ذلك خير من المــوت. من الطبيعي أيضاً أن ترغبــي في أن تثقي بعدم وجود خطأ، بذلــك نستخف بمخاوفنا. ومع ذلك، من الهام أن تشتكي حين يتعلق الأمر بصحتك الجسدية.

حيواتنا هي في الحقيقة مسؤوليتنا.

-١٥-

تربية الأطفال جنسياً

العديـد مـن النساء في المجموعـة كن قلقات حول مـا الذي يمكنهن فعلـه حتـى لا ينشـأ أطفالهـن، خاصة بناتهـن، مـع ذات المحظورات والاعتقـادات الخاطئة حـول الجنس التي يتطلـب انتزاعها من رؤوسهم الكثير من الوقت والطاقة. ثمـة عدة كتب حول تربية الأطفال الجنسية. المعلومـات متاحة ومفصلة بعناية. إنها تشرح المواضيع التناسلية، وفي أي عمر تكون المعلومات مناسبة، لكن ثمة القليل من الدراسات التي تشرح كيفية التعامل مع فضول الأطفال الطبيعي حول المواضيع الجنسية.

إن الاستكشـاف الذاتي هو الجـزء الطبيعي لتطويـر العملية، وهذا يتضمن استكشاف الطفل للأجساد – جسد أمه، جسد أبيه، أصدقائه، وجسد الطفل نفسه.

هـل كنت تحبين لو أنك تربيت على نحو تكونين فيه أقل كبتاً وأكثر حسية جنسية؟ كيف يمكننا أن نغير الأمور على نحو يستطيع فيه أطفالنا أن يكتسبـوا تجربة أفضل؟ إن تربية الطفل هي موضوع شخصي وشيء ينبغي علـى كل أم وأب الكفاح من أجلها. قد تقدم هذه المناقشة بعض الخيارات من أجلك لاستكشاف الأبعد في عائلتك.

لقد عومل الأطفال باستمرار كمخلوقات لا جنسية بريئة. لكن الأطفال من دون شك ليسوا لا جنسيين. جميع الأعضاء الجنسية مهيأة لتوفير المتعة، والأطفال مخلوقات جنسية منذ الولادة. خصائصهم ليست ذات الخصائص الجنسية التي نعرفها كبالغين، ومع ذلك هي خصائص جنسية. إن لعب الطفل بثديك هو، على الأقل، شيء حسي. إن الطفل ذو العامين الذي يزحف على نحو مغو في السرير بين الأم والأب هو جنسي، على الرغم من أنه ليس ذات الهدف الجنسي للبالغ. الفتاة وهي في الخامسة التي ترتدي أبهى حلة وتجلس في حضن والدها تقبله وتسأله إن كان سيتزوجها حين تكبر هو تصرف جنسي. الطفل في السنة السابعة الذي يمارس العادة السرية ربما للوصول إلى الذروة هو تصرف جنسي. الطفلة التي ترقص هنا وهناك وهي عارية هو تصرف جنسي. هؤلاء هم الأطفال الذين يمرون عبر المراحل التعليمية في طريقهم ليصبحوا شخصيات بالغة. وتمثل البعض من تصرفاتهم محاكاة للأم أو الأب. وبعضها ينتج عن الفضول الجسدي الطبيعي، لكن كل ذلك جنسي.

إن المشكلة الكبيرة في التعامل مع الخصائص الجنسية في الأطفال هو الإحراج الخاص بنا حول الجنس. كان ثمة ميل لتجاهل أسئلة الأطفال الجنسية وإيماءاتهم، ميل للإعتقاد بأننا لا نملك الجواب عن الأسئلة المتعلقة بالجنس لأن الطفل قد لا يستطيع معرفة ما الذي يسأل عنه. إن هذا الإنكار لخصائص الطفل الجنسية هو بسبب قلقنا. وبالطبع، فالنتيجة هي أن الفتاة تتلقى رسائل تفيد أنها تسأل أسئلة غير لائقة، وأن أمها لا تود أن تسمع، لذلك فهي تظل هادئة خشية من أن تغضب والدتها. وفي غضون ذلك تشعر الطفلة بالإحراج والخجل

وتبقى جاهلة بالجنس، والعديد منهن يصلن سن البلوغ ويعانين الكبت الجنسي المفرط، غياب النشوة أو تجربة الحل غير المرغوب فيه.

إن التعامـل المنفتـح والمباشر والصـادق فيما يتعلـق بأسئلة الأطفال الجنسية أو الفضول الجنسي عند الأطفال، هو الأفضل. ينبغي أن يعطى الطفـل المعلومات، وعلى الوالدين تقدير ما الذي فهمه الطفل، كما أن عليهما تصحيح الاعتقادات الخاطئة منذ البداية.

إن العقبة الكبيرة هي التعامل مع مواضيع لم تُحل تماماً في أذهاننا، في حـين مازلنا نحاول أن نكون صادقين. أقـرت إحدى الأمهات بالعادة السريـة فكرياً، لكنهـا وجدت المخاوف القديمـة وأحاسيس القرف أو الخجـل تستيقظ حين لعب ابنها بقضيبه. لم ترد أن تمنعه من لمس نفسه، لكنهـا عرفت أنه سيكتشف انزعاجهـا إذا أخبرته بأن ما فعله جيد، في حين كانـت تشعر بخلاف ذلـك. الأطفال يلتقطون بسرعـة الرسائل المتناقضـة ويستجيبون بتشوش. إنهم يدركون أن ثمـة خطأ ما، على الرغم مـن أنهم قد لا يكونون متأكدين من ماهيتـه بالضبط. إن محاولة الوالديـن إخبـار الطفل بأكثر مـن وجهة النظر الفكريـة السائدة، على الرغم من التعبير الشخصـي المباشر عن عدم ارتياحهما، قد يكون أحد الطرق للتعامل مـع المواضيع المشوشة. بتلك الطريقة يعلم الطفل، على الأقـل، سبب عدم ارتياح والديه. قالت احدى النساء الاستثنائيات «أنا أعلـم أنه يبدو مـن الجيد أن تلعب بقضيبك ولابأس في ذلك، لكن ما يزعجني هو أن تفعلها هنا في غرفة المعيشة. فمن الأفضل أن تذهب إلى غرفة نومك حيث تحظى بالخصوصية».

إن مـن الهام بالنسبة للأطفال أن يعرفوا بأنه إذا لمس أحدهم اعضاءه

التناسلية يفترض أن يشعر بالمتعة – وأن الناس الآخرين يلمسون أنفسهم ويحظون بذات الاحساس، وأن الاستجابة ليست شاذة أو مخجلة، وأن ثمة احساساً خاصاً يستدعي النشوة الجنسية يمكن أن يحصل. إنها لفكرة جيدة القول إن الأحاسيس هي أحاسيس ممتعة وينبغي أن يُستمتع بها، ولكن في خلوة، في غرفة الشخص الخاصة. هناك غرف خاصة للعديد من الأنشطة (المطبخ، الحمام...إلخ). الأطفال قادرون على فهم ذلك.

التلامس الجسدي أساسي بالنسبة للأطفال. أظهرت الدراسات أن الأطفال في دور الأيتام الذين يتلقون الغذاء الكافي، ويفتقرون إلى العناق والتقبيل والمداعبة، يغدون مرضى. ولكن في ثقافتنا، من المعتاد عدم متابعة التلامس الجسدي حين يكبر الطفل، خصوصاً مع الأبناء. ثم بعد الزواج، يفترض أن يكون الشخصان اللذان حُرما من الملامسة الجسدية طوال سنين قادرين بمعجزة على الاستجابة الجسدية والعاطفية من دون المحظورات – التي كانت طبيعية بالنسبة لهما كطفلين، لكنهما حُرما منها حين كبرا.

العديد منا نشأ في عائلات كانت فيها الملامسة محظورة، وهكذا درجنا على إبقاء مسافة بيننا وبين أطفالنا. قد يجد البعض منا أننا نثار جنسياً بملامسة أطفالنا، وهذه النزوات قد تروعنا كثيراً إلى حد أننا نحرص على إبقاء مسافة جسدية لتجنب المشاعر الجنسية غير المقبولة، ولإبعاد أطفالنا عن أن يكونوا مصدر خيالاتنا الجنسية الجامحة.

الشعور الجنسي أو الخيالات إزاء الأطفال طبيعية. العديد من الأمهات في المجموعة أشرن إلى أنه يتولد لديهن مثل تلك المشاعر،

علـى الأقل، من وقت لآخر. ثمة خصائص جنسية في الأطفال، دفء، عنـاق - ونشعر بإثـارة جنسية وتجتاحنا الخيـالات، ولكن لا ينبغي ان نتصـرف حيالها على نحو سيء لكـي لا نلحق الأذى بالطفل، في حين أن الخيال وحده ليس مؤذياً في حد ذاته.

إن المعلومـات الصحيحـة هامة بالنسبـة للأطفـال. إذا كنت قريبة ومكترثـة، وتثق بـك طفلتك، وتشعـر بالراحة معـك، فستنتظر منك الارشاد والأجوبـة - خصوصاً في السنوات المبكرة. أثناء فترة المراهقة قـد تتغير الأمور، لأن المراهقة تحتـاج إلى خصوصية وتمرد لكي تؤسس نفسهـا كشخصية مستقلة، ولكن إذا كانـت علاقتك منفتحة في ذلك الوقـت، فستتلقـى ابنتك المعلومـات الضرورية حـول الجنس قبل هذا الوقت الصعب.

لا ينبغـي أن تتجاوز المعلومات حدود سـؤال الطفلة. تسأل الطفلة سـؤالاً، لكننـا قد لا ندرك تمامـاً ما الذي ترغب في تفسـيره. إن النظر إلى العـالم من خلال عينيَّ الطفلة ومعرفة مـا الذي تود معرفته هو شيء شـاق بالنسبة للبالغ. إن الطريقـة الصحيحة لاكتشاف ما الذي يشوش ابنتك بالتحديد، هو سؤالها حول ما الذي تفكر فيه أو كيف تفكر. إذا أرادت الطفلة معلومات أكثر، فستسأل عادة أسئلة إضافية، بوجه عام، يسمع الأطفال فقط بقدر ما هم ينتظرون سماعه في نقطة محددة ووقت محدد، ويبتعدون حين يغدون ضجرين من المعلومات التي لا حاجة لهم بهـا. اسألي دائماً إذا كان الطفل يفهـم أو لديه أسئلة أخرى، أو إذا كان منزعجـاً من شـيء قلته يساعد على إزالة معتقـدات الطفل الخاطئة ولا يدع مجالاً للمعلومات المقلقة ان تغضب.

إن استخدام الرسوم التوضيحية والصور يساعد أحياناً على توضيح المسائـل، أو استخدمـي فقط الكلمـات التي لن تشوشـ التفسير. قيل لصديقـة لي حين كانـت في الخامسة من عمرهـا إن الأطفال يأتون من بيضـة في بطـن الأم لقمها الأب. وطـوال سنين حملـت معها صورة ذهنية: يرش السماد على بيضة دجاجة موضوعة على بطن الأم.

بوجـه عـام، يقابل الأطفـال المعلومـات حول الجنسـ بالإحراج والقهقهـة - خصوصـاً في البدايـة. إن ردة فعلهم تجعل مـن الصعب بالنسبـة لنـا أن نجيب بحساسيـة عن اسئلتهـم إذا شعرنـا بأنهم ليسوا جاديـن أو ساخرين منا، خصوصاً حين نكـون قد اختبرنا من قيل عدم الارتيـاح ونحن نحاول التعامل مع الموضـوع. ونظراً لأن الأطفال قد يلتقطون عدم ارتياحنا أو قد يكونون واعين مسبقاً إلى أن هذا موضوع خاصـ، قد يشعرون بالإرباك أو الصعوبة في مناقشة الجنس على الرغم من تعطشهـم للمعلومات الدقيقـة. ومع ذلك، بما أنـك بدأت بمعالجة اسئلتهم، فالأطفال سيهدأون وسيصغون باهتمام.

ليسـ هناك من سبب يستدعي منع الأطفال من أن يعرفوا أن الجنس هو نشاط مبهـج وممتع، وبأن الجنس هو من أجل المتعة أولاً، ومن أجل الإنجـاب ثانياً. ليس من المعقول إخفـاء الجانب الجسدي لعلاقة الحب. من الهـام بالنسبة للطفل أن يشاهـد والديه يتعانقـان ويتبادلان القبل، ويتصـرف أحدهمـا مع الآخر بحنـان. ومع ذلك، ففـي ثقافتنا هذا لا يعني ممارسـة الجماع أمام أعين الأطفال أو بحضورهم، على الرغم من أن الأطفـال في سن مبكرة جداً لديهم مقدرة عجيبة على فتح الأبواب المغلقـة في اللحظة الحرجة. قد تكـون فكرة أن يدعي طفلك أنه يعرف بأنـك ووالده تمارسان الجنس في سرية في غرفة نومك، فكرة جيدة. إن

معالجـة الجنس بوقار وحب بدل أن تلفيه بسر لا يليق ذكره هي الطريقة المثلى لتشريب الطفل بموقف صحي تجاه الجنس.

مـن الممكـن أن يعرف الفتيـان شيئاً حول بظر الفتـاة، وأن تعرف الفتيات شيئاً حول قضيـب الفتى. كتبت أليكس شولمان حواراً جميلاً حول شرح الفرق بين الفتيان والفتيات.

الفتى: ماالفرق بين الفتيان والفتيات؟

الأم: في الدرجة الأولى الأعضاء التناسلية. لدى الفتى قضيب ولدى الفتاة بظر.

الفتى: وما البظر؟

الأم: إنـه عضو صغير حساس في جسد الفتاة، يقع تقريباً في موضع القضيـب من جسد الفتى. تشعـر الفتاة بمتعة إذا لمستـه مثلما تشعر إذا لمست قضيبك.

الفتى: لأي غرض هو؟

الأم: مـن أجـل ممارسة الجنسـ، من أجل المتعة. حـين يحب الناس بعضهم بعضاً، يداعب الواحد منهم جسد الآخر، بما في ذلك الأعضاء التناسلية.

الفتى: كيف تتبول الفتاة؟

الأم: هناك فتحة أسفل البظر من أجل التبول. يستخدم الرَجل قضيبه من أجل التبول ولممارسة الجنس...إلخ.

الأطفـال أبريـاء وفضوليون. انهـم لا يعرفون الذنـب حتى يغرسه الآخرون في نفوسهم، ويحدث ذلك أحياناً من دون ملاحظة الوالدين. دخلـت ساره علـى ابنتها البالغة أربـع سنوات ونصـف ورأتها تمارس العـادة السرية. بـدأت الفتاة تبكي على نحو هستـيري. كرهت نفسها لأنهـا فعلت ذلك وطلبت مـن والدتها وعداً بألا تخـبر أحداً. لم يكن لدى ساره فكرة حول حصول ابنتها على هذه المشاعر السلبية في سنها المبكرة، و لم يسبق لها أن أخبرت ابنتها أن من العيب أن تلمس نفسها.

يكشـف هذا المثال عن قصورنا في التحكـم بما يسمعه الطفل ويراه خـارج المنـزل. ومـا لم يتلق الطفـل من والديـه رسائـل إيجابية حول الجنـس، فإن المجتمـع والدين والمدارس والأصدقـاء يغرسون في نفس الطفـل رسائل جنسية سلبية. إن التصريحـات الإيجابية والمقبولة حول الجنـس المعارضة للرسائل القديمة الجائرة قد تصنع الفرق فيما بعد. لقد وجد لانديس وآل أن مباغتة الطفل وهو يمارس العادة السرية، أوإطلاق تصريحات مهددة حول الفعل إقناعه بالذنب، لا يؤثر على تكرار العادة السرية. سيتابع الطفل ممارسـة العادة السرية، لكنه سيشعر بالذنب أيضاً حيالهـا. كذلك تشير دراسة كينزي إلى أنـه من الأفضل للفتاة أن تختبر النشـوة الجنسية بأية وسيلة قبل الـزواج، لأن احتمال التأقلم معه أكبر. لهذا السبب لا ينبغي مقاومة ممارسة الفتاة للعادة السرية.

إن استكشـاف الاطفـال للجنـس هو مثـل جميـع الاستكشافات الأخـرى. وبالنسبة للفتاة الصغيرة فهي تتعلم مـن بيئتها وتحاول إيجاد مـكان لها فيه. يشتمل الاستكشاف علـى تبول الطفلة وهي واقفة مثل الولد، استخـدام مساحيق التجميل مثل والدتهـا، ممارسة لعبة الطبيب مـع الأولاد والفتيات في الشـارع، واستكشاف المشاعـر الجنسية مع

صديقاتهـا. إن علاقات الحب والعلاقات الجسدية بين فتاتين أو أكثر أو بين ولدين أو أكثر شائعة جداً، وهي جزء طبيعي من عملية النمو. وهذا لا يعنـي أن الطفـل لوطي أو مشْتـه للمغاير أو ثنائـي الجنس، كل طفل سيغدو واثقـاً من توجهه الجنسي فيٍ الحياة فيما بعد. وكوالدين ينحصر عملنـا في تمكين أطفالنا مـن أن يشعروا على نحـو طبيعي وغير مخجل حول التعبير عن المشاعر الجسدية الجنسية.

إن المصـدر الهـام للمشاعر الجنسية حـول جسد الفتـاة يأتي على الأرجـح من رسائل الأم. فإذا اقتربنا نحـن الأمهات من الحياة بإيجابية وحرية، وإذا نظرنا خارج نطاق الأدوار التقليدية المعوقة بالنسبة لبناتنا، عندئذٍ ستتطـور بناتنا ضمن أساليب أقل كبتاً وأكثر تفاؤلاً واكتفاءً ذاتياً واستقلالية.

-١٦-

التحرر الشخصي

مـاذا إذا أخذتِ على عاتقـكِ مسؤولية نشاطـك الجنسي واتبعت التمارين في هذا الكتاب بدأب، ومازالت تجربتك لم تتطور على صعيد إحراز الإشباع الجنسي؟ نأمـل أنك تستمتعين الآن بالجنس أكثر، حتى لـو لم تبلغي الحالة المثلى بعد. ومع ذلـك ما الذي تستطيعين فعله الآن؟ ثمـة خيار واحد أن تبدئـي البرنامج للمرة الثانيـة، خصوصاً إذا كانت محاولتـك الأولى غير منهجية. توضـح تجربة بيث ما الذي يمكنك فعله. فقـد كتبت بعـد شهر من انتهـاء برنامج المجموعة مايلـي «على الرغم من أن استجاباتي الجنسيـة مازالت بعيدة عن التحقق، اختبرت الذروة الجنسية مؤخراً! وهذه هي المرة الأولى القوية، الهدف الذي كنت على وشـك أن أيأس من إحـرازه. وهذا، على الرغم مـن أني لا أفهم كيف حصـل، يؤكد بأني علـى المسار الصحيح. سأتابـع التمارين بأمانة على قدر الممكن، على افتراض أن ذلك سيقود إلى نجاحي».

إلى الآن قـد تكـون الوسائل التي تضمنها هـذا الكتاب ما تزال غير كافيـة لمساعدتك على إدراك قدرتـك الجنسية الكامنة. لكن لا تيأسي. إذاكنـت تملكين بظـراً يمكنك تحقيـق النشوة الجنسيـة (إلا في ظروف

نادرة جداً)، لكنك قد تحتاجين إلى مساعدة خاصة. أو قد تحتاجين إلى فحص جسدي إذا كنت تشكين في أن مستوى الـ تستوستيرون لديك منخفض جداً، أو أنك تعانين بعض المشاكل الطبية الأخرى.

إن وجود صديقة متعاطفة، أو مجموعة صغيرة من النساء المنفتحات لمناقشة حيواتهن الجنسية الحميمية، يمكن أن يكون مفيداً جداً. ولكن، قد يكون إيجاد الأصدقاء الحميمين غير ممكن في مجتمعك. لذا فإن الانضمام إلى مجموعة المرأة، حيث تُعالج المشاكل الجنسية، هو الحل المثالي. إنك حين تعملين مع نساء أخريات تحظين بفرصة إدراك أنك لست الوحيدة التي تعانين مشاكل جنسية. يمكنك التعلم من الأخريات عن طريق تبادل الخبرات وتطوير البدائل وحل المشاكل التي لم تكوني قادرة على حلها لوحدك. والأكثر أهمية هو أن العمل ضمن مجموعة يوفر قدراً هاماً من الدعم في محاولات التغيير.

قد تجد بعض النساء ضرورة تغيير مظاهر محددة في علاقتهن مع شركائهن، لكي يصبحن قادرات على تحقيق النشوة الجنسية. إن النساء والرجال بحاجة إلى تطوير المهارات في التواصل، أو لتلقي المساعدة في تعلم التعبير عن أحاسيسهم بانفتاح أكبر. إذا كان الرجل يعاني على نحو دائم مشاكل في الانتصاب، أو في القذف السريع، فالأفضل بالنسبة للزوجين البحث عن استشارة جنسية أو زوجية. إن حصولهما معاً على استشارة هو أمر هام، إذا كانت المشكلة الجنسية ناجمة عن مشاكل أخرى في العلاقة ولا يمكن معالجتها كمسألة منفصلة عن الآخر أو بواسطة العمل من جانب طرف واحد فقط.

هذا الكتاب، ومجموعات المعالجة النسائية، هو حول التحرر

بمعنــاه الجوهري: التحرر مــن الأعــراف الاجتماعية التي تمنــع النساء (والرجال بطرق مختلفة) من التحكم بحيواتهم ومن التعبير عن أنفسهم كشخصيــات مستقلة – حرية التصرف بالطريقة التي يشعرون بها على الرغم من آراء الآخرين.

الحريــة الجنسيــة تقتضــي قبــول استجاباتــك الجنسيــة الاستثنائية، ونشاطــك الجنسي بوجه عام، ليس لأنها تتناغم مــع المعايير الظاهرية، أو لأنها توفر المتعة لشريك، ولكن لأنها التعبير الحميمي عن نفسك.

إن كونك متحررة جنسياً يعني حرية الاختيار – اختيار نوع الإثارة التــي تناسبك، اختيــار النشاطات الجنسية الممتعــة بالنسبة لك. كذلك تعنــي اختيار (لا) لعمل أشياء لا تتلاءم مع حاجاتك وقيمك. إن كونك متحررة جنسيــاً يعني أن يكون لديك معتقداتــك ومشاعرك وأفعالك ورغباتك حول نشاطك الجنسي.

التحــرر الجنسي هو مظهر مــن مظاهر الحريــة الشخصية. التحكم بحياتــك يقــود إلى التحكــم بمجــالات الحيــاة الأخــرى، النســاء في المجموعات أصبحــن أكثر جزماً في الحصول علــى حاجاتهن الجنسية وغــير الجنسيــة. أصبحن أكثر ثقــة بأنفسهن وشعرن علــى نحو أفضل بأنفسهن وبأجسادهن.

حالما نشعر على نحو أفضل بأنفسنا، فاننا نقدر حقوقنا التي تستحق احترام الجميع، فنحن في وضــع يؤهلنا للبدء بتحرر أنفسنا من القواعد التي يفرضها المجتمع على تحرر النساء، بتحرير النساء، قد يحرر الرجال أيضــاً من ذات القواعد. مثل ذلك سيتيح للنســاء الحرية في أن يتحدثن ويعلمن، في أن يصبحن صاحبــات سلطة في مجالات أهليتهن، التحرر

يعنــي أن تمتلكي الحرية لتكوني قوية ولتهتمي بالآخرين، أن تظلي قادرة علــى أن تكوني منفتحة وتتقبلــي اهتمام الآخرين. يستلــزم التحرر أن تكوني حرة في ان تكوني سلبية ومستقبلة أو أن تكوني جازمة ومعطاءة، أو أن تكــوني عدوانيــة أو طيعة. والأكثر أهمية هــو أن كونك متحررة يعنــي حرية قول لا، لأنــك حين تستطيعين قول لا حــين تودين ذلك، فأنت أكثر حريــة في أن تقولي نعم – وأنت تعنين ذلك حقاً. إن كونك قادرة على قول لا يجعل كلمة نعم ممتعة أكثر.

حين تتحكمــين بحياتــك، وتشعرين بحرية كونــك أنت، تفقدين الخــوف، إذ إن شعــورك بالثقة بنفسك يقلل مــن خوفك من الآخرين، مــن المجهول. هذا الخوف المتضائل المقترن بحس احترام الذات يسمح باحــترام أكبر للآخرين وحقوقهــم في أن يكونــوا أنفسهم – كلٌّ حر، وحر الإرادة.

التحرر الجنسي هو البداية.

الفهرس

هذا الكتاب، ومجموعات المعالجة النسائية، حول التحرر بمعناه الجوهري: التحرر من الأعراف الاجتماعية التي تمنع النساء (والرجال بطرق مختلفة) من التحكم بحيواتهم ومن التعبير عن أنفسهم كشخصيات مستقلة - حرية التصرف بالطريقة التي يشعرون بها على الرغم من آراء الآخرين.

الحرية الجنسية تقتضي قبول استجاباتك الجنسية الاستثنائية، ونشاطك الجنسي بوجه عام، ليس لأنها تتناغم مع المعايير الظاهرية، أو لأنها توفر المتعة لشريك، ولكن لأنها التعبير الحميمي عن نفسك.

إن كونك متحررة جنسيا يعني حرية الاختيار - اختيار نوع الإثارة التي تناسبك، اختيار النشاطات الجنسية الممتعة بالنسبة لك. كذلك تعني اختيار (لا) لعمل أشياء لا تتلاءم مع حاجاتك وقيمك. إن كونك متحررة جنسياً يعني أن يكون لديك معتقداتك ومشاعرك وأفعالك ورغباتك حول نشاطك الجنسي.

التحرر الجنسي هو مظهر من مظاهر الحرية الشخصية. التحكم بحياتك يقود إلى التحكم بمجالات الحياة الأخرى. النساء في المجموعات أصبحن أكثر جزماً في الحصول على حاجاتهن الجنسية وغير الجنسية. أصبحن أكثر ثقة بأنفسهن وشعرن على نحو أفضل بأنفسهن وبأجسادهن.

والأكثر أهمية هو أن كونك متحررة يعني حرية قول لا، لأنك حين تستطيعين قول لا حين تودين ذلك، فأنت أكثر حرية في أن تقولي نعم - وأنت تعنين ذلك حقاً. إن كونك قادرة على قول لا يجعل كلمة نعم ممتعة أكثر.

حين تتحكمين بحياتك، وتشعرين بحرية كونك أنت، تفقدين الخوف، إذ إن شعورك بالثقة بنفسك يقلل من خوفك من الآخرين، من المجهول. هذا الخوف المتضائل المقترن بحس احترام الذات يسمح باحترام أكبر للآخرين وحقوقهم في أن يكونوا أنفسهم - كل حر، وحر الإرادة.

التحرر الجنسي هو البداية.


ISBN 978-2-843090-93-6
9 782843 090936

لوحة الغلاف: ماكس ارنست